موسوعة كيف تصبح ..؟؟ 1

كيف تصبح مبدعاً

دليل هام للآباء والأمهات لتنمية قدرات أبنائهم الإبداعية



مرشد عام للشباب لطريق الإبداع والابتكار



إعداد
أسرة تارجت - كلية الصيدلة
جامعة الإسكندرية
د / محمد عمر

المراجعة والتدقيق العلمى
خالد محمد خالد

بسم الله الرحمن الرحيم

فقلت إستغفروا ربكم إنه كان غفارا

يرسل السماء عليكم مدرارا

ويمددكم بأموال وبنين

ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا

صدق الله العظيم

لذلك كان الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم

يستغفر في اليوم والليلة مائة مرة

فالإستغفار يجلب لك الرزق والمال والبنين في الدنيا

ويجعل لك الله سبحانه وتعالى جنات في الآخرة

فهنيئاً لمن إستغفر في اليوم مائة مرة.

بسم الله الرحمن الرحيم

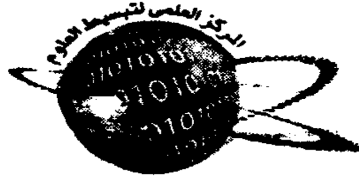
نرفع درجات من نشاء وفوق كل ذي علم عليم

صدق الله العظيم

إعداد

د/ محمد عمر

الناشر



المركز العلمي لتبسيط العلوم

٢٢ حسن رفعت، سيدي بشر، إسكندرية، مصر

تليفون وفاكس : : ٥٢٩٨٤٢٨ – موبايل: ٠١٠٦٣٦٧٤٦٧

www.Books4internet.com

E-mail: scss@books4internet.com

موسوعة كيف تصبح..؟

رقم الإيداع بدار الكتب : ٢٠٠٦/١٥٦٧٥

ISBN: 977-6197-16-7

الكتاب الأول : كيف تصبح مبدعاً ... إعداد د/ محمد عمر

شكر وتقدير

نشكر الله سبحانه وتعالى الذي أعاننا على إعداد هذه المادة العلمية وصياغتها بشكل يناسب كل القراء من أجل أن نوصل رسالتنا بالشكل الذى يواكب الحركة التنموية والتنمية البشرية التى هى رسالة أسرة تارجت بكلية الصيدلة جامعة الإسكندرية ...

وكذلك أحب أن أشكر كل من وقفوا إلى جانبي أثناء كتابتي لهذا الكتاب الذي هو بمثابة نواة للتغيير الفكرى لننطلق نحو الإبداع والابتكار والنجاح .

وأخص بالشكر المهندس/ خالد محمد خالد

الذى شجعنى على إتمام هذا العمل المتواضع ليرى النور ، بل وقام بنفسه بالتدقيق اللغوى والصياغة العلمية التى أعطت للكتاب رونقها الخاص.

وأخص بالشكر كل أعضاء مشروع TARGET للنهضة بشباب الجامعات الذين ساندوني ووقفوا إلى جانبي..

وشكرى الخاص لكل من د/ عمرو جمال ، د/ رنا محمد نجيب ، د/ مروان مسعد ، د/ مي فتحي ، د/ محمد عبد الله لما لهم من فضل علىّ ، حيث دعموني بأفكارهم ومقترحاتهم ودعمهم المعنوي الذىّ أظهر هذا العمل جلياً .. وأخيرا أشكر كل من والدي ووالدتي وإخوتي كل الشكر لما قدموه لي من دعم فكري ومعنوي من أجل أن يخرج هذا العمل بأحسن صورة ..

وأخيراً أسأل الله سبحانه و تعالى الإخلاص في هذا العمل وأن تستفيد عزيزي القارئ من هذا الكتاب إن شاء الله وأن يكون فى ميزان حسناتنا ..

د/ محمد عمر

مقدمة

حينما فكر المركز العلمي لتبسيط العلوم في إعداد موسوعة تحمل إسم " موسوعة كيف تصبح ..؟؟ " ، قضينا وقتاً طويلاً في التفكير حتى نضع عناوين تحمل مواضيع هامة تهم الشباب ليس فقط بل والآباء والأمهات .

فوضعنا بأمر الله أكثر من مائة عنوان حتى الآن تحت موسوعة كيف تصبح..؟؟ وهي الآن تحت الطباعة وسترى النور قريباً إنشاء الله ..

وقد تقابلنا مع العديد من الأساتذة والدكاترة والمهندسين والأطباء والعلميين في شتى العلوم المختلفة للإتفاق معهم على عمل هذه الموسوعة كل في تخصصه ، حتى توصلنا بفضل الله إلى نخبة عظيمة من هؤلاء الأساتذة يبتغون فقط مرضاة الله سبحانه وتعالى ويريدون أن يدفعوا زكاة علمهم بإبلاغه للآخرين .. وفقهم الله جميعاً إلى ما فيه الخير ..

وها هي أولى خطواتنا في كتابة الكتاب الأول من هذه الموسوعة بعنوان :

كيف تصبح مبدعاً ؟؟

من إعداد دكتور / محمد عمر ومساعديه من أسرة تارجت بكلية الصيدلة جامعة الإسكندرية.. وكان هذا الكتاب حقاً جديراً بأن نقوم بنشره بالمركز العلمي لتبسيط العلوم ليكون الكتاب رقم (١) من الموسوعة.

ويقوم المهندس/ خالد محمد خالد مدير عام دار النشر بمراجعة مواد الكتب المقدمة للنشر حتى نتأكد بأن المادة فعلاً هي مادة يمكن تطبيقها وليس فقط كتاباً نظرياً يشرح نظريات وقواعد لا يحتاج إلها سوى المتخصص في مهنته.. فنحن نخاطب القاعدة العريضة من الشعوب العربية ، نخاطب الشاب

والتلميذ والأم والأب بجميع أعمارهم وتخصصاقم .. لذلك يجب أن يحقق الكتاب الهدف الذى يسعى إليه وهو تنمية قدرات ومواهب الشباب بكافة أعمارهم ..وتأهيلهم ليكونوا مثل أعلى يحتذى به بين دول العالم أجمع.

فهذا الكتاب يقدم خريطة واضحة بكافة معالمها التاريخية والجغرافية لكيفية الإبداع وكيفية تنمية مواهب الشباب للقدرة على العطاء حتى لا يصبح عالة على الوطن.

فقد قال الإمام أحمد إبن حنبل رحمه الله :

"اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد "

وهذا يعطينا إنعكاساً واضحاً لمدى ضرورة العلم والنهوض به لتقدم الأمم.. فنحن الآن أمة الإسلام بل والعرب فى أمس الحاجة إلى التكنولوجيا والعلم الحديث حتى نستطيع أن نواكب التقدم الهائل الذى يتمتع به أعداء الله مما أعطاهم الحق المغرور للتحكم فى أوطاننا العربية وإخافتنا بما لديهم من إمكانيات ومهارات تكنولوجية .. فهل هذا يكفى لكى ننهض ونتعلم بكل الطرق كيف نكون مبدعين وصناع حياة .. أعتقد أنه ليس هناك أقوى من قول الله سبحانه وتعالى " وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون" صدق اله العظيم ، لكى تضعوا بصمة مشرفة فى صفحات تاريخ الأمة العربية والإسلامية القادم..

خالد محمد خالد

المركز العلمى لتبسيط العلوم

الفصل الأول

ما معنى الإبداع ؟؟

"جولة في مفهوم الإبداع"

هل سمعت عن كلمة "الإبداع"؟ ..

هل يستهويك مجال الإبداع ؟؟..

هل أنت ممن قرأوا في مجال الإبداع والتفكير الإبداعي؟..

هل أنت ممن يحلمون أن يكونوا مبدعين في حياتهم ولكنك لا تعرف؟؟..

إذا كنت أحد هؤلاء الشخصيات فإننا نحب أن نقدم لك هذا الكتاب الذي يعتبر خلاصة كل ما قرأنا وسمعنا وشاهدنا وطبقنا ومارسنا في هذا المجال..الإبداع

قد تكون ممن يقرؤون في قصص المبدعين وتود أن تكون مثلهم...

بل قد تكون أساسا شخصاً مبدعاً !!!

فتعالى معي عزيزي القارئ كي نتجول سوياً في صفحات هذا الكتاب الذي يحوي العديد من الأفكار والمعاني ، حرصنا بشدة لجعلها متميزة من أجل أن تروى قصتك كأحد المبدعين في صفحات التاريخ!!

وكبداية ..

فإن أول سؤال منطقي يتبادر إلى أذهاننا ..ما معنى الإبداع؟؟؟

وسريعاً فإن أول ما سيجول في خاطرنا صورة لأحد العلماء كألبرت آينشتاين أو ماكس بلانك أو نيوتن أو الخوارزمي أو جابر ابن حيان....الخ

أو قد نجد في أنفسنا قناعة أن كل هؤلاء الأشخاص الذين نسمع قصصهم كمبدعين هم في الأساس غرباء السجية والطباع!!!

وكأن الإبداع قد ورثوه جينياً عن آباءهم !!!

والحقيقة أن كل ما ذكرناه منذ قليل ليس صحيحا بالمرة!! فصحيح أن كل الأسماء السابقة هم مبدعون بالفعل ولكننا لم نتخيل أن يكون هناك شاباً مبدعاً..أو تاجر مبدع..أو طالب مبدع..أو حتى خبازاً مبدعاً!!!!

كذلك فإن الإبداع كما سنعرف بعد قليل ليس له شأن بالوراثة نهائيا ولا يعتبر صفة يخلق بها الإنسان بالمرة!!

وكذلك إذا تحدثنا إلى أحد زملائنا عن الإبداع فإن كثيراً منهم ينفر من مجرد ذكر الكلمة حيث تتكون في مخيلته صورة العالم ذو الشعر الأبيض المنكوش والقابع ليل نهار في مكتبه الذي يعج بالكتب ومنهمك في تجربة ما أو كتابة إحدى نظرياته..وإن كانت كلمة الإبداع كذلك لكنا نحن أساساً أول من هرب منها!!!

ولهذا فكان لزاماً علينا قبل الخوض في المادة العلمية أن نبدأ في تعريف معنى الإبداع ..

وسنتناول هذا البعد من جانبين:

١-تعريف العلماء لمعنى الإبداع

٢-تعريفنا للإبداع

أولا:تعريف العلماء لمعنى كلمة"الإبداع" :

- يرى جوردون (Gordon 1995) إن"الإبداع creativity هو الموهبة للإنتاج وإحداث التغيير القوي والمفيد في حل أقوى المشكلات "

- ويرى محمد المفتي ١٩٩٥ إن "الإبداع هو عملية لها مراحل متتابعة تهدف إلى نتاج يتمثل في إصدار حلول متعددة تتسم بالتنوع والجدة وذلك في ظل مناخ داعم يسود الاتساق والتآلف بين مكوناته"
- ويقول منير كامل ١٩٩٦ " التفكير الإبداعي هو الأسلوب الذي يستخدمه الفرد في إنتاج اكبر عدد ممكن من الأفكار حول المشكلة التي يتعرض لها الطلاقة الفكرية وتتصف الأفكار بالتنوع والاختلاف (المرونة) وعدم التكرار أو الشيوع(الأصالة) "
- ويعرف فتحي جروان ١٩٩٩ التفكير الإبداعي قائلا بأنه "نشاط عقلي مركب وهادف توجهه رغبة قوية في البحث عن حلول أو التوصل إلى نتائج أصيلة لم تكن معروفة سابقا ؛ويتميز التفكير الإبداعي بالشمولية والتعقيد–فهو من المستوى الأعلى المعقد من التفكير–لأنه ينطوي على عناصر معرفية وانفعالية وأخلاقية متداخلة تشكل حالة ذهنية فريدة "
- ونختم بمقولة للدكتور حنفي إسماعيل محمد(أستاذ مشارك المناهج وطرق تدريس الرياضيات بكلية المعلمين في الباحة) : الإبداع هو إنتاج الجديد النادر المختلف فكراً أو عملاً وهو بذلك يعتمد على الإنجاز الملموس"

وبذلك نرى عزيزي القارئ معاً أن كل التعريفات السابقة منصبة في قالب واحد مع اختلاف النظرة وكذلك أسلوب التعبير ونلاحظ جيداً أن الدكتور حنفي إسماعيل محمد يعتبر قد لخص كل ما سبق في كلمته...

ثانيا : تعريفنا لمعنى كلمة "الإبداع":

إن أهم ما نود أن ننوه لك عزيزي القارئ أن هذا الكتاب ليس هدفه الأساسي أن تتعلم كيف تبتكر الأفكار بطريقة إبداعية – وإن كان ذلك أحد أهدافنا :

ولكن هدفنا الأساسي هو أن نوصل معنى الإبداع بالمعنى الصحيح ..

والمحك هنا أن نتحدث عن الإبداع كمبدأ..كمعنى..كقناعة..

بل إننا نتحدث عن الإبداع كشخصية..أي أننا نحاول أن نبني معا شخصية مبدعة ..لا أن نتناول الإبداع بحصرها في مجال تنمية القدرات والمهارات العقلية فقط.. وهذا ما نرمي إليه...

لذا فإن هناك ٣ كلمات أساسية يجب أخذها في الاعتبار ذكرناها في التعريفات السابقة سواء ذكرناها صراحة أو دون ذلك..

ألا وهي :

الإبداع-التفكير الإبداعي-النجاح

فهناك فرق هام جداً بين الإبداع وبين التفكير الإبداعي !!!

فقد قال دي بونو ١٩٧٧ " يرتبط التفكير الإبداعي ارتباطا وثيقا بالإبداع!! ولكن الإبداع يصف الناتج..أما التفكير الإبداعي فيصف العمليات نفسها.."

وهنا نختلف مع دي بونو اختلافاً شاسعاً .. ولكن كيف؟؟

فنحن نرى أن الإبداع هي في النهاية هي العملية التي تحقق الناتج بينما التفكير الإبداعي هو العمليات((العقلية)) فقط وقد ذكرنا من قبل على لسان فتحي جروان ١٩٩٩ أن الإبداع هو نتاج عناصر معرفية..وانفعالية..وأخلاقية..متداخلة لتشمل حالة ذهنية فريدة..

وما نرمي إليه أننا يجب أن ننظر إلى الإنسان ككل وليس كعقل فقط...

وبذلك نستطيع قياس عملية الإبداع لدى الإنسان مع أخذنا في الاعتبار طبيعة الإنسان من عقل(معرفة) ووجدان(حالة نفسية أو انفعالات) وجسد (ترجمة فعلية لما يحمله الإنسان بداخله من معاني بإتحاد العقل مع الوجدان لتجسد العمل والتجسيد والإنجاز)

وبذلك نخلص من ذلك أن الإنسان إذا أراد أن يحقق شيء جديد لم يكن موجودا من قبل فإنه سيقوم بتنفيذ العديد من الخطوات المتنوعة بين العقل من تفكير معرفة وتخطيط ورؤية وحلم وتخيل....الخ وبين الوجدان من إنفعلات السعادة والفرح والطموح والإصرار والتحدي....الخ

وكل ما سبق يسمى الإبداع..

وأما العمليات العقلية تسمى التفكير الإبداعي..

وأما تواجد الإنجاز الملموس نتيجة عملية الإبداع يسمى النجاح!!!

ولذلك فإن ما نود الوصول إليه عزيزي القارئ إلى أن الزاوية التي ننظر لها لمبدأ الإبداع هو أننا نود أن تكون أنت شخصية مبدعة أي شخصية ناجحة..

لذلك فإننا نحاول جاهدين أولاً أن نوصل لك هذا المبدأ قبل أن نشرع في تنفيذ ما نرمي إليه حتى تكون المعاني متضحة في عقولنا كي نحقق أكبر إنجاز وبأكبر كفاءة..

وتلخيصا لما سبق فإن تعريفنا للإبداع هو كالتالي:

"الإبداع هو عملية تصف تضافر جهود الإنسان العقلية والجسدية والروحية(النفسية/الانفعالية) لينشأ شيئاً جديداً لم يكن موجوداً من قبل ليشعر في النهاية بالرضا النفسي والسعادة" ...

وبعد كل ما قرأناه دعنا نقوم بالتمرين التالي:

١-أحضر ورقة بيضاء وقلم
٢-اجعل نفسك في حالة استرخاء ذهني وجسدي
٣-قم بلفظ كلمة " الإبداع " ..

الآن ما هي أول كلمة جاءت على خاطرك؟؟ ما هو الشيء الذي تراه في عقلك الآن؟؟ ما هي الكلمة التي تراها في ذهنك الآن؟؟

٤-لا تفكر ولكن فقط اكتب الكلمة التي تظهر في ذهنك وأمام ناظريك بكل سلاسة ودون تفكير لمجرد أن تلفظت بهذه الكلمة " الإبداع "

٥-دون الكلمة التي جالت في خاطرك

٦-إذا لم تتكون أي كلمة أو أي شيء فلا تفكر ولا تكتب شيء

٧-كرر التمرين السابق مع كل من:

التفكير الإبداعي/الابتكار/العبقرية/النجاح ....الخ

٨- تأمل إلى الكلمات التي كتبتها

ولكن..

ما هذا التمرين؟؟

يعرف هذا التمرين بتمرين الصورة الذهنية ويعني باختصار ما هي الصورة المتكونة في ذهنك"عقلك الباطن" عن تلك الكلمات والحقيقة إن ما ستكتبه وبكل صراحة لهو معبر حقيقي عن ما بداخلك وبداخل ذهنك للكلمات التي تستخدمها في التمرين..

وللعلم فإنه في حالة عدم تكون أي صورة ذهنية لديكْ فهذا يعني أنه لا توجد لديك صورة ذهنية ومعنى حقيقي مرسخ عن الكلمات التي تستخدمه..

وبعد كل ذلك يأتي السؤال الثاني في عقولنا..

ولماذا أكون مبدعا؟؟

وصراحةً فإن هذا السؤال هو من أهم الأسئلة التي نود أن نوصلها جيداً كما نريد لك عزيزي القارئ ..

ولكن أين تكمن أهمية هذا السؤال؟؟ وما الإجابة عليه؟؟

هذا ما سنتناوله في الفصل الثاني...

الفصل الثاني

لماذا أكون مبدعا؟

"جولة في أهمية الإبداع"

كثيراً من الناس عندما نتكلم في مجال الإبداع ، فإن أول سؤال يتبادر إلى أذهانهم .. وهل أنا مبدع؟؟

ولكننا في نفس الوقت قد نجد من يسأل..ولماذا أكون مبدعاً ؟؟ ما الفائدة من ذلك؟؟..وبمعنى آخر ما هي أهمية الإبداع؟؟

وهذا سؤال بحق ينبع من شخص مبدع مهما كان قصده من وراء السؤال ،لأننا نرى أن أهمية هذا السؤال اكبر بكثير من كون الشخص مبدع أم لا!!

بل إنك تستطيع أن تجيب بكل بساطة على شخص يقول لك هل انا مبدع أم لا؟؟ بسؤالك له ولماذا تريد أن تكون مبدع؟؟ ونقصد من ذلك ما قاله المفكر الإسلامي الدكتور محمد عمارة :" أي مشروع للنهضة والتقدم والارتقاء سواء على المستوى الفردي أو الجماعي إنما يحتاج إلى "إرادة" و"إدارة".." –من مقالة إلى صاحب أي مشروع نهضوي لمحمد عمارة–

فأول خطوة في عملية الإبداع هي انك تريد حقا أن تكون مبدعا!!!

- وكما يقال في علم البرمجة اللغوية العصبية NLP فإن قوة التغيير تكمن في إرادة التغيير نفسها

ومن هنا نجيب على سؤال احدنا... ما أهمية الإبداع؟؟ ولماذا أكون مبدعا؟؟

- يقول الدكتور حنفي إسماعيل محمد–أستاذ مشارك المناهج وطرق تدريس الرياضيات بكلية المعلمين في الباحة– :

"إن معظم الإنجازات العلمية والتكنولوجية التي حققتها البشرية في القرن العشرين هي نتاجات أفكار المبدعين . ولكن العلم قديما كان مصمم لعالم مستقر ، أما الآن فإن مجتمعنا يعيش عالم سريع التغير تحيطه تحديات محلية

وعالمية لعل من أهمها الانفجار المعرفي والتطور التكنولوجي والإنفتاح على العالم نتيجة سرعة الاتصالات والمواصلات حتى أصبح العالم قرية صغيرة؛ كل ذلك يحتاج منا السرعة في تنمية عقليات مفكرة قادرة على حل المشكلات.."

إننا كبشر مخلوقين على هذه الأرض لابد وأن نحمل على عاتقنا رسالة تعمير وإصلاح هذه الأرض وهذا لن يتأتى إلا بأشخاص ناجحين في مجتمعهم لهم بصمة واضحة ودور محوري في المجتمع وهذا النجاح لن يأتي إلا من أشخاص مبدعين!!!

وكما نعلم جميعاً فإن بلادنا الآن في أمس الحاجة إلى شباب مبدع مثقف وواعي من أجل أن ينهض بها لنجعلها جميعاً في أولائل دول العالم حضارة ونهضة وتقدم...

ويقول الأستاذ عمرو خالد-داعية إسلامي-:"النظرة إلى الشباب في منطقة الوطن العربي إما نظرة خائف من زيادة أعدادهم وتبني بعضهم الفكر التطرفي ، وإما نظرة مترقب متسائل لماذا هذه الكتلة الصامتة وما هي طموحاتهم وأين ستذهب طاقاتهم؟؟ ، ونظرة المشفق ولسان حال مساكين جيل جاء وسيذهب دون أن يفعل شيء ، ونظرة المؤمل الذي يقول إن المستقبل لهذا الجيل.." وفعلا لماذا لا ننظر لأنفسنا كذلك عزيزي القارئ؟؟

لماذا لا تجعل رسالتك الآن أن تكون لك بصمة في هذه الحيـــاة؟؟ إن رجـــلا عجوزا قد صدق عندما قال حكمته المشهورة:"إن لم تضف جديـــدا علـــى الحياة فأنت عالة عليها"....

وتحضرني الآن حكمة إنجليزية جميلة تقول:

"We are responsible for what we are; whatever we wish ourselves to be"

ولا يسعنا إلا أن نقول : ولك حرية الاختيار إما أن تكـــون شـــيء أو لا شيء!!!!

فإذا قررت أن تكون مبدعاً حقاً .. ناجحاً في حياتك..تحمل علـــى عاتقـــك رسالة مضمونها أريد أن أضع بصمتي في الكون.. أريد أن يكون إسمي خالداً عبر صفحات التاريخ بجانب أسماء عظماء كانوا في بداية حياقم أقل بكثير مما أملك...يعيشون حياة أصعب...يمرون بظروف أشد...

كل ذلك كان بدايته قرار اتخذوه..وقناعة نشأت بداخلـــهم وهـــي حـــب التغيير..

لذلك أحببت أن أقدم لك صفقة وهي أن تمضي قليلاً من الوقت لنقم بجولة في الفصول القادمة حيث سنعرف ...

كيف نصبح مبدعون؟؟؟

الفصل الثالث

كيف أكون مبدعاً؟؟

"جولة في أسس وخطوات الإبداع"

سننطلق بأمر الله بكم الآن عبر رحلة طويلة لنتعلم معاً كيف نصبح أشخاصاً مبدعين؟!!

وسنتناول هذا الفصل على جزأين:

١- بروتوكولات الإبداع:وفيه نتناول الإبداع على مستوى الحيــاة ..أي كيف نعيش"نصنع" حياة إبداعية ناجحة؟؟

٢- أسس التفكير الإبداعي: وفيه نتناول ..كيف نفكر تفكيرا إبداعيا علميا مبتكرا؟؟ للوصول إلى اكبر إنتاج للأفكار وكذلك حل المشكلات بطريقــة مبتكرة وسريعة..

الجزأ الأول : بروتوكولات الإبداع الأربعة

كي نصبح أشخاصاً ناجحين في حياتنا فإنه يجب علينا أن نحقــق ٤ نقــاط أساسية نسميها بـــ"بروتوكولات الإبداع الأربعة" وهي:

١- الرسالة والهدف
٢- التخطيط
٣- ترتيب الأولويات
٤- تنظيم الوقت

وبدون أي واحدة من الأركان الأربعة فاعلم أن أي عمل ستقوم به محكوم عليه بالفشل المحتوم !!!

فلا إبداع بدون رسالة من الأساس..لأن الإبداع يبدأ بهدف وينتهي بإنجاز..

ولا إبداع بدون تخطيط أو عدم ترتيب أولويات أو عدم تنظيم وقت..إنها بذلك همجية!!!!

ولنبدأ بتفصيل كل منها على حده مع التدريب على كل واحدة منها لنتقنها جيدا...

الرسالة والهدف

- الهدف هو كل ما يرغب الإنسان في تحقيقه..فأنت من تختار هدفك وأنت من تحدد رسالتك...
- الرسالة (الغاية) هي المظلة التي تخيم على أهداف الإنسان... وهي المصب الذي تصب فيه أهدافنا ..
- رسالتنا هي الأصل لجميع أهدافنا ..بل إن أهدافنا وجوه مختلفة لعملة رسالتنا!!
- هناك فرق بين إنسان يعيش حياته بلا معنى وآخر جعل لحياته معنى...فجعل لحياته رسالة(غاية) في الحياة وهدف لوجوده...
- عملية الإبداع هي مجموعة من الخطوات أولها تحديد الهدف وأخرها تحقيق الهدف...

ما هي صفات الهدف "الرسالة"؟؟؟

- واضح ومحدد
- يجمع ما بين الطموح والواقعية
- مفيد للفرد والمجتمع

تمرين: هل هدفي هدف حقيقي؟؟؟؟

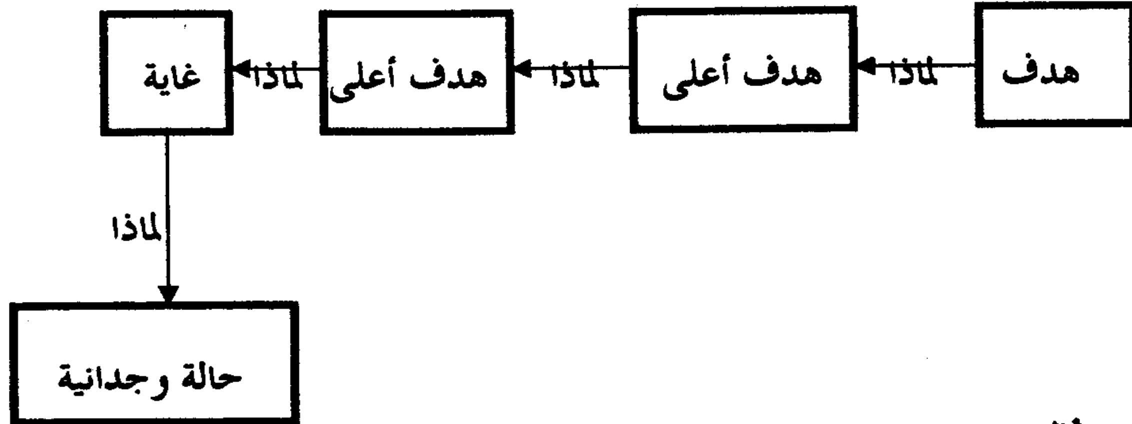
أنا اسمي عبد الله وأدرس بكلية الصيدلة وهدفي أن أنشأ شركة لتكون الأولى في تصنيع واختراع الأدوية دون الاستيراد من الخارج لأنهض ببلدي في علم الدواء.....

هل هدف عبد الله هدف حقيقي؟؟؟

هدف عبد الله:

- واضح ومحدد
  - نعم
  - لا
- يجمع ما بين الطموح والواقعية
  - نعم
  - لا
- مفيد للفرد والمجتمع
  - نعم
  - لا

منظومة الهدف



مثال:

هدف: الحصول على مجموع أكبر من ٩٦%في الثانوية العامة...لماذا؟؟

هدف أعلى:حتى ادخل كلية الصيدلة...لماذا؟؟

هدف أعلى:لأكون اكبر مصنع للأدوية في العالم....لماذا؟؟

هدف أعلى:ليحقق الوطن العربي اكتفاء ذاتي في الدواء...لماذا؟؟

هدف أعلى:للنهضة بالوطن العربي...لماذا؟؟

غاية(رسالة):لإرضاء الله سبحانه وتعالى والإصلاح في الأرض..لماذا؟؟

الحالة الوجدانية:لأشعر بالرضا والسعادة....لماذا؟؟(لا نسال لأنها النهاية)

تنبيهات هامة:

- **أنت ترى هدفك بوضوح شديد...إذا أنت ناجح!!**
- **إنسان بدون هدف كسفينة بلا ربان..كلاهما ينتهي به الحال فوق الصخور**

- أنت على يقين أنك تستطيع أولا تستطيع..إذا أنت على حق!!
- كن أنت من القليل الذين يصنعون الفارق الكبير
- إما أن تكون صفرا على اليسار..أو رقما صعبا تسير ورائه الأرقام!!!
- هل ترى هدفك في المستقبل وأنت قد نجحت في تحقيقه؟؟وماذا تشعر الآن؟؟ كيف ينظر لك الآخرون؟؟

تمرين عملي

صمم جدولا واكتب في خانة كبيرة على اليمين ما يلي:

١- أهداف اجتماعية

٢- أهداف شخصية

٣- أهداف تعليمية

٤- أهداف دينية

٥- أهداف صحية ورياضية

(إذا أردت كتابة تصنيفات أخرى يمكنك ذلك)

ثم قم بكتابة أهدافك التي تود القيام بها في كل مجال على يسار الجدول كل حسب مجاله...

وبعد أن تنتهي من ذلك قم بقراءة ما قمت بكتابته مرة أخرى واحذف أو أضف ما تود القيام به واكتب كل ما يخطر على بالك من أهداف بشرط أن تشتمل على الصفات التي ذكرناها آنفا دون تحديد مدة زمنية ...

ثم بعد ذلك طبق ما كتبت على منظومة الهدف على كل هدف قمت بكتابته واسأل دائما بـ.."لماذا؟" وكلما سألت حاول أن تتعمق في أعماق نفسك وتجد إجابة وهدف اكبر لهدفك ودائرة أوسع وصولا للحالة الوجدانية التي دائما ما تنتهي بالسعادة والرضا...ثم اعرضه على متخصص من اجل أن يقوم بتقييم وتصويب ما قمت به ليوجهك للاتجاه السليم..

ويسعدنا أن نتلقى إجاباتكم على التمرين على البريد الإلكتروني الخاص بنا: **targetfamily2006@hotmail.com**

التخطيط

- التخطيط هو بمثابة الطريق الأقرب للوصول إلى الهدف
- يقول الدكتور صلاح صالح الراشد:"إذا فشلت في التخطيط فقد خططت للفشل"
- من كتاب "كيف تخطط لحياتك":

"إذا لم تخطط لحياتك فأنت من ضمن مخططات الآخرين"

أركان التخطيط

التخطيط هو عبارة عن عملية تنسيق للأهداف عن طريق عدة عوامل مكانية وزمنية نختصرها عموما في ركنين:

- تحديد الوضع الراهن
  - ما هي إمكانياتي؟؟

☒ ما هي الظروف الملائمة لتحقيق هدفي؟؟

☒ ما هي وسائلي المتاحة حاليا أو التي أستطيع تحضيرها حاليا للوصول إلى هدفي؟؟

☒ هل أمامي فرص أستطيع اقتناصها

ويقول أستاذ عمرو خالد صاحب مشروع صناع الحياة:"اليائس يرى صعوبة في كل فرصة أما صناع الحياة فيرون فرصة في كل صعوبة"

❖ تحديد صورة المستقبل

كيف يمكنني أن أحصل على مورد ما(وسيلة ما) عن طريق عدة خطوات حاليا ووسائل حالية حتى تجعلني هذه الوسيلة الجديدة أكثر كفاءة وقدرة للوصول إلى الهدف المنشود؟؟

وماذا يمكن أن يحدث مستقبلا إذا أردت أن أقوم بخطوة ما لتحقيق هدفي؟؟

هل هناك عوائق قد تعترضني في المستقبل بسبب كذا أو....الخ؟؟؟ وما هي الحلول؟؟؟

مستويات التخطيط

- **يقوم التخطيط على ٥ مستويات:**

✓ المستوى الأول"الرسالة"

وفيه يكون التخطيط مدى الحياة حيث يتم فيها وضع هدف مدى الحياة وهي الرسالة التي تندرج تحتها الأهداف في المستويات التي تليها

- ✓ المستوى الثاني"الأهداف الكبرى"

وفيه يكون التخطيط من ٣ إلى ٥ سنين فيتم تحديد هدفين أو ثلاثة أهداف من الأهداف الكبرى

- ✓ المستوى الثالث"سنويا"

وفيه نوع الخطة(سنوية) فيتم وضع برنامج عملي على مستوى السنة لتحقيق واحد أو أكثر من الأهداف الكبرى

- ✓ المستوى الرابع"شهريا"

وفيه نوع الخطة(شهرية) حيث يتم وضع جدول محدد وواضح وقابل للإنجاز خلال شهر محدد "تاريخ محدد"

- ✓ المستوى الخامس"أسبوعيا"

وفيه نوع الخطة(أسبوعية) حيث يتم تحديد أول يوم من كل أسبوع لدراسة الأهداف الشهرية ووضع الآليات لتحقيقها .

أجب على الأسئلة التالية:

☒ هل تخطط لحياتك؟؟

- نعم اخطط جيدا لحياتي
- إلى حد ما
- لا لم اخطط لحياتي

☒ هل تعرف إمكانياتك جيدا؟؟

- نعم أعرف إمكانياتي جيدا
- إلى حد ما
- لا ؛ لا اعرف إمكانياتي مطلقا
- ليس لدي إمكانياتي

☒ هل تعتقد أنك تستطيع تحقيق رسالتك في الحياة بدون تخطيط؟؟

- نعم أستطيع
- ربما ولكن هذا سيستنفذ كل الوقت والجهد والإمكانيات
- لا؛ فالتخطيط شيء مهم جدا

تمرين عملي

قم بإحضار جدول الأهداف الذي قمت بإعداده في الحلقة السابقة وطبق عليه مستويات التخطيط الخمس السابق ذكرهم في جدول آخر وحدد إمكانياتك وقدراتك ومواردك ووسائلك وكذلك نظرتك للخطوات في المستقبل والعوائق التي قد تقف أمامك وكيف ترى الحلول لهذه العوائق؟؟

ثم اعرض ما قمت به من عمل مبدع على متخصص ليقوم بتقييم عملك وتوجيهك في الاتجاه الصحيح

ويسعدنا تلقي إجاباتكم على البريد الإلكتروني الخاص بنا:

Targetfamily2006@hotmail.com

ترتيب الأولويات

- النظام ركيزة أساسية يرتكز عليها أي نجاح في العالم...ومن هنا تأتي أهمية ترتيب الأولويات
- إذا طلب منك ملأ صندوق بمجموعة كبيرة كاملة من الأحجار فإنك يجب أن تضع الأحجار الكبيرة أولا ثم الأصغر ...وهكذا
- من أخطر أعداء الإبداع التسويف والكسل الناتج عن الانشغال بأهداف ليست بالأهمية من أهداف أخرى فيضيع الوقت وتنحرف بنا بعيدا عن رسالتنا

كيف أرتب أولوياتي؟؟

الأولوية	نوع العمل

	هام جداً	ضروري	غير ضروري
عاجل	١	٢	٣
غير عاجل	٤	٥	٦

لاحظ ما يلي:

١/٢ = إعطاء الاهتمام بهما لأنهما أمور حتمية تفرض نفسها ولا يمكن تجنبها أو وضع جدول زمني مسبق قبل حلولها ويجب بعد الانتهاء منها العودة إلى ٤/٥

٤/٥ = الاهتمام بهما لأنهما محور النجاح ولتعرضيهما للتسويف والكسل

٦/٣ = تجنب الانشغال بهما لأنهما مضيعة للوقت وانحراف عن الأهداف

تمرين عملي

من خلال الجدول الذي قمت بعمله من تخطيط أهدافك ومن خلال المستويين الرابع والخامس قم بترتيب أولوياتك وأهدافك وخطواتك حسب جدول ترتيب الأولويات السابق ذكره وسترى طريقك لتحقيق أهدافك قد أصبح أكثر سهولة وجدية!!!

تنظيم الوقت

إن تنظيم الوقت لهو من أهم العوامل والركائز التي تستند عليها عملية الإبداع ونجاحك في الحياة!!!

والخلاصة أنك إذا حددت أهدافك بوضوح كما تعلمنا ورتبتها جيدا وخططت أيضا كما تعلمنا وكذلك رتبت اولوياتك كما ذكرنا فإنك بذلك قد نظمت وقتك لتقتل أعداء الإبداع وهم التسويف والكسل وتضييع الوقت وعدم تنظيمه....

☒ والآن سنستعرض جملة من الاعتراضات والاستفسارات حول مسألة تنظيم الوقت وإدارة الذات، وهو أسلوب يقرب الفكرة التي نريد إيصالها لكم...

١-تعريف الوقت

٢-خصائص الوقت

٣-تصنيفات الوقت

٤-خرافات في إدارة الوقت

٥-الأنماط الإدارية الغير مريحة وكيفية التعامل معها

٦-ما هي فوائد تنظيم الوقت؟

٧-كيف أعرف مدى استفادتي من وقتي؟ وكيف أعرف العوامل المبددة لوقتي؟

٨-أنا مشغول ولا يوجد لدي وقت للتنظيم!

٩- لا أحتاج تنظيم الوقت لكل شيء، فقط المشاريع الكبيرة تحتاج للتنظيم!

١٠-أود أن أنظم وقتي لكن الآخرين لا يسمحون لي بذلك!

١١-ألن أفقد بتنظيمي للوقت تلقائيتي والعفوية وأصبح كالآلة؟

١٢-أليست كتابة الأهداف والتخطيط مضيعة للوقت؟

١٣-سأفقد أوقات الراحة والترفيه إذا نظمت وقتي!

١٤-لا أستطيع الاستمرار في التنظيم لظروف تمر بي، فماذا أفعل؟

١٥-لا يوجد لدي حاسوب لتنظيم وقتي!

١٦-حياتي سلسلة من الأزمات المتتالية، كيف أنظم وقتي؟!

١٧-هل يساعدني الحاسوب على تنظيم وقتي؟

ولنبدأ الآن بتفصيل كل نقطة على حدا:

١ـتعريـــــــــــف الوقـــــــــــت

مورد من أندر و أقيم الموارد الذي يمر وينتهي من نفسه لا يمكن إيقافه و لا يمكن استرداده ولكن من خلال تحليل استخدام الوقت علي أساس منـــتظم سواء أكان ذلك داخل العمل أم خارجه، من الممكن فهم الطرق التي تزيـــد من كفاءة استغلال الوقت . مثل أي مورد يمكن استخدامه بعقـــل أو دون عقل.

٢ـخصائص الوقت

-السلعة الوحيدة الغير متحيزة ، المتاحة للجميع بكميات متساوية ، في متناولنا تماما

-لا تكلفنا أي قدر من المال

-لا نستطيع تخزينه

-لا نستطيع استرجاعه بعد إنفاقه

-الفرق بين كل فرد وأخر طريقه استخدامه للوقت المتاح

-المتهم الأول لعدم إنجازنا لأعمالنا

٣ـتصنيفات الوقت

● وقت العمل

يتكون من عدد معين من الساعات كل يوم ، و يكمن مفتاح الفاعلية في كمية الوقت التي يتم تكريسها فعلا للعمل و الذي يفترض إسهامه في إنجاز أهداف الوظيفة .

●وقت الراحة ·

مهم جداً لكل شخص. الراحة غير الكافية تسبب الأخطاء وضعف الكفاءة وضعف الفاعلية. فمثلا الاسترخاء عندما تكون مرهقا حتى لمدة عشر دقائق يمكن أن تزيد فعاليتك بما يعادل أضعاف هذا الوقت.

●الوقت الحر

يجب ألا يتساوى مع وقت الراحة أو أي نوع أخر من الوقت، يمكن أن يستخدم بطرق عديدة، منها مثلا قراءة كتاب مفضل لديك .

●الوقت الضائع

هو الوقت الغير منتج وهو مختلف عن الوقت الحر

٤ ـخرافات إدارة الوقت

خرافة رقم ١ :

إذا تمكنت من العمل لمدة ١٢ ساعة في اليوم فسوف أحقق تقدما أكثر مما أحققه الآن

خرافة رقم ٢ :

إن لدي الكثير مما يجب أن أعمله الآن ، ومن ثم فإنني لا أستطيع توفير الوقت اللازم للتخطيط

خرافة رقم ٣ :

إذ كنت أريد لعمل أن يؤدي علي الوجه الأكمل فلابد أن أقوم به بنفسي

خرافة رقم ٤ :

يجب أن أقرأ كل رسالة وكل تقرير يصل إلى المكتب

خرافة رقم ٥ :

إذا لم أفعل شيئا حيال مشكلة ما فربما تختفي هذه المشكلة

خرافة رقم ٦ :

إذا قضيت وقتا طويلا في إنجاز هذا العمل فإن ذلك سوف يزيد من كفاءتي

خرافة رقم ٧ :

حيث إنني المدير فإن الوقت الذي أقضيه في اتخاذ القرارات سوف يحسن جودة هذه القرارات

خرافة رقم ٨ :

سوف أكون مديرا أكثر فعالية إذا اتبعت سياسة الباب المفتوح

خرافة رقم ٩ :

أنا ببساطة لا وقت كافيا لدي ! سوء إدارة الوقت هي المسببة في عدم استخدام الوقت المتاح لك علي أفضل وجه

٥-الأنماط الإدارية غير المريحة و كيفية التعامل معها:

إن مضيعات الوقت تعتبر مؤشر لأنماط إدارية غير مريحة

١ -النمط المثالي :

أ-يهدف إلى الكمال ويتوقع ذلك من مرءوسيه

ب- يضيع الوقت في الاهتمام بالتفاصيل و تضييع الوقت في الأمور التافهة

ج- القلق علي المحافظة علي الشكليات

٢ -النمط المتعجل:

أ- يحاول إنجاز العمل بسرعة

ب- يجيب علي الأسئلة قبل أن تسأل و يكمل كلام الآخرين

ج- لديه قائمة مواعيد أكثر من اللازم و ليس عنده المقدرة علي تقدير الوقت

د- لا يأخذ الوقت الكافي لشرح المهام لمرءوسيه عندما يفوض لهم جانبا من سلطاته

٣ -النمط الذي يتبني مبدأ " حاول أكثر":

أ- المدير الذي يخرج عن الموضوع , ويؤجل أعماله و يكرر الأسئلة

ب- يحاول دائما ولكن نادرا ما ينجح

٤–نمط" كن قويا":

أ– هذا المدير يبدو صلبا وممسكا بزمام الأمور دائما

ب– أنه يعيش تحت ضغط نفسي من جراء المجهود الذي يبذله لكبح مشاعره

ج– غير عاطفي

د– يأخذ وقتا غير قليل في تصحيح ما قاموا به من تصرفات

٦–ما هي فوائد تنظيم الوقت؟؟

الفوائد كثيرة، منها ما هو مباشر وتجد نتائجه في الحال، ومنها ما تجد نتائجه على المدى الطويل، لذلك عليك أن لا تستعجل النتائج من تنظيمك للوقت، ومن فوائد تنظيم الوقت:

١)الشعور بالتحسن بشكل عام في حياتك .

٢)قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والراحة .

٣)قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي .

٤)إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية .

٥)تحسين إنتاجيتك بشكل عام .

٦)التخفيف من الضغوط سواء في العمل أو ضغوط الحياة المختلفة.

٧-كيف أعرف مدى استفادتي من وقتي؟؟ وكيف أعرف العوامل المبددة لوقتي؟؟.

سؤال جوهري ومهم، تتطلب معرفة مدى استفادتك للوقت والعوامل المضيعة لوقتك أن تقوم بعمل سجل يومي لمدة أسبوع مثلاً وتدون فيه تفاصيل الأعمال التي قضيت فيها وقتك وكذلك كم أخذ كل عمل من الوقت، فتكتب حتى الأمور البسيطة والصغيرة والتي قد تضيع من وقتك دقائق يومياً لكن في نهاية الأسبوع قد تجد هذه الدقائق تحولت لساعات.
قم بتصميم جدول مفصل لكل يوم، وقسمه إلى عدد ساعات يومك وهي تقريباً ١٦ ساعة على افتراض أن النوم يأخذ ٨ ساعات، وقم بتقسيم كل ساعة إلى ٤ أقسام أي ١٥ دقيقة، وقسم الساعات إلى أعمال ومقدار الوقت المهدر لكل عمل. هذا اقتراح للجدول، المهم أن يوضح لك الجدول الأعمال ومقدار الوقت المهدر لكل عمل.

بعد ذلك عليك أن تقوم بتحليل الجدول وتبحث في عوامل تبديد الوقت فتزيلها وتسأل نفسك، هل هناك فرصة لتنظيم الوقت بشكل أفضل؟ إن كانت الإجابة بنعم - وهي كذلك دائماً - فعليك أن تبحث عن هذه الفرصة.

٨-أنا مشغول ولا يوجد لدي وقت للتنظيم؟؟

يحكى أن حطاباً كان يجتهد في قطع شجرة في الغابة ولكن فأسه لم يكن حاداً إذ أنه لم يشحذه من قبل، مر عليه شخص ما فرآه على تلك الحالة، وقال له: لماذا لا تشحذ فأسك؟ قال الحطاب وهو منهمك في عمله: ألا ترى أنني مشغول في عملي؟!

من يقول بأنه مشغول ولا وقت لديه لتنظيم وقته فهذا شأنه كشأن الحطاب في القصة!

إن شحذ الفأس سيساعده على قطع الشجرة بسرعة وسيساعده أيضاً على بذل مجهود أقل في قطع الشجرة وكذلك سيتيح له الانتقال لشجرة أخرى، وكذلك تنظيم الوقت، يساعدك على إتمام أعمالك بشكل أسرع وبمجهود أقل وسيتيح لك اغتنام فرص لم تكن تخطر على بالك لأنك مشغول بعملك.

وهذه معادلة بسيطة، إننا علينا أن نجهز الأرض قبل زراعتها، ونجهز أدواتنا قبل الشروع في عمل ما وكذلك الوقت، علينا أن نخطط لكيفية قضائه في ساعات اليوم

٩-لا أحتاج تنظيم الوقت لكل شيء، فقط المشاريع الكبيرة تحتاج للتنظيم!

في إحصائيات كثيرة نجد أن أمور صغيرة تهدر الساعات سنوية، فلو قلنا مثلاً أنك تقضي ١٠ دقائق في طريقك من البيت وإلى العمل وكذلك من العمل

إلى البيت، أي أنك تقضي ٢٠ دقيقة يومياً تتنقل بين البيت ومقر العمل، ولنفرض أن عدد أيام العمل في الأسبوع ٥ أيام أسبوعياً.

٥ أيام × ٢٠ دقيقة = ١٠٠ دقيقة أسبوعياً

١٠٠ دقيقة أسبوعياً × ٥٣ أسبوعاً = ٥٣٠٠ دقيقة = ٨٨ ساعة تقريباً؟!

لو قمت باستغلال هذه العشر دقائق يومياً في شيء مفيد لاستفدت من 88 ساعة تظن أنت أنها وقت ضائع أو مهدر، كيف تستغل هذه الدقائق العشر؟ بإمكانك الاستماع لأشرطة تعليمية، أو حتى تنظم وقتك ذهنياً حسب أولوياتك المخطط لها من قبل، أو تجعل هذا الوقت مورداً للأفكار الإبداعية المتجددة، وهذا الوقت شخصياً أستغله لاقتناص مشاهدات لأقوم فيما بعد بتدوينها في مقالات؛ بجانب قراءة القرآن لأعد نفسي روحيا!!

١٠- أود أن أنظم وقتي لكن الآخرين لا يسمحون لي بذلك!

من السهل إلقاء اللائمة على الآخرين أو على الظروف، لكنك المسئول الوحيد عن وقتك، أنت الذي تسمح للآخرين بأن يجعلوك أداة لإنهاء أعمالهم، أعتذر للآخرين بلباقة وحزم، وابدأ في تنظيم وقتك حسب أولوياتك وستجد النتيجة الباهرة. وإن لم تخطط لنفسك وترسم الأهداف لنفسك وتنظم وقتك فسيفعل الآخرون لك هذا من أجل إنهاء أعمالهم بك!! أي تصبح أداة بأيديهم.

١١-ألن أفقد بتنظيمي للوقت تلقائيتي والعفوية وأصبح كالآلة؟

لا أبداً، المسألة لا ينظر لها هكذا، تنظيم الوقت لا يعني أن تصبح آلة تنفذ الأعمال المخطط لها فقط، إن تنظيم الوقت يجب أن يكون مرناً حتى لا تبح كالآلة، فنحن مهما حاولنا أن نتوقع كيفية تنظيم أوقاتنا فستأتينا أمور وأشياء لم نكن نتوقعها، هنا علينا أن نفكر في الأمر، هل الذي خططت له أهم أم هذا الأمر الذي طرأ مؤخراً؟ تختلف الإجابة على هذا السؤال باختلاف أهمية ما خططت له، لذلك التلقائية تعزز أكثر وتصبح عقلانية أكثر وقد كانت قبل التنظيم تلقائية فوضوية.

١٢-أليست كتابة الأهداف والتخطيط مضيعة للوقت؟

افرض أنك ذاهب لرحلة ما تستغرق أياماً، ماذا ستفعل؟ الشيء الطبيعي أن تخطط لرحلتك وتجهز أدواتك وملابسك وربما بعض الكتب وأدوات الترفيه قبل موعد الرحلة بوقت كافي، والحياة رحلة لكنها رحلة طويلة تحتاج منا إلى تخطيط وإعداد مستمرين لمواجهة العقبات وتحقيق الإنجازات.

ولتعلم أن كل ساعة تقضيها في التخطيط توفر عليك ما بين الساعتين إلى أربع ساعات من وقت التنفيذ، فما رأيك؟ تصور أنك تخطط كل يوم لمدة ساعة والتوفير المحصل من هذه الساعة يساوي ساعتين، أي أنك تحل على ٧٣٠ ساعة تستطيع استغلالها في أمور أخرى كالترفيه أو الاهتمام بالعائلة أو التطوير الذاتي.

١٣- سأفقد أوقات الراحة والترفيه إذا نظمت وقتي!

هذه فكرة خطأ عن تنظيم الوقت وللأسف يؤمن الكثيرون بهذه الفكرة، إن تنظيم الوقت عادة شخصية ترتبط بالشخص نفسه، فهو الذي يحدد أوقات الجد وأوقات الترفيه والراحة، والتنظيم يهدف فقط إلى تحقيق أفضل إنجازات وتخفيض الضغوط عن كاهل الشخص وكذلك إتاحة وقت له كي يطور نفسه ويتعلم ويمارس هواياته، تنظيم الوقت لا يعني الجدية التامة هو فقط يعني التنظيم في كل شيء حتى الترفيه يصبح منظماً وموجهاً أيضاً.

فمثلاً، تود قضاء وقت مع العائلة في رحلة، حدد لها موعداً وقم بالإعداد المسبق لهذه الرحلة وكيف أعمالك وارتباطاتك لكي لا تضيع عليك وقت الرحلة، وبذلك تربح عدة أمور، أولاً: رفهت عن نفسك، ثانياً: رفهت عن عائلتك، ثالثاً: يزداد الترابط بينك وبين عائلتك لأنك وضعت عائلتك ضمن دائرة الاهتمام وخططت لكي تقوم بأنشطة فعلية لصالح عائلتك.

١٤ـ لا أستطيع الاستمرار في التنظيم لظروف تمر بي، فماذا أفعل؟

لا تقلق أبداً فهذا شيء طبيعي، المرأة الحامل مثلاً أو التي أنجبت طفلاً، عليها أن تهتم بطفلها لمدة سنتين أو أكثر وعلى طوال اليوم، فكيف تنظم وقتها؟ عليها أن تنسى الدفاتر والجداول وتضع جدول وحيد فقط حتى تهتم بالطفل الصغير، تضع فيه مواعيد زيارة المستشفى مثلاً وكذلك تحدد لنفسها كتب

تقرأها في وقت فراغها عن تربية الأطفال مثلاً، هذا مثال بسيط وقس عليه أمثلة أكبر.

في الأجازات مثلاً، هل نحتاج لتنظيم الوقت أم لاستغلال الوقت؟ هناك فرق كبير طبعاً، أنا بحاجة لاستغلال وقت الفراغ في الإجازة لصالح تنمية مهاراتي ومعلوماتي أو حتى الترفيه عن نفسي، وبهذا قد لا أحتاج إلى الجدولة والتنظيم، لذلك لا تقلق إن مرت بك ظروف تجبرك على عدم التنظيم.

١٥-لا يوجد لدي حاسوب لتنظيم وقتي!

الحاسوب أداة مرنة وسهلة وممتازة لتنظيم الوقت، لكن ليس كل من لا يملك حاسوباً لا يستطيع تنظيم وقته، هذا ليس بعذر أبداً، كل ما تحتاجه مفكرة وقلم وجدول، وهناك دفاتر خاصة لتنظيم الوقت وسعرها رخيص نسبياً وهي أدوات ممتازة لتنظيم الوقت.

وهناك من يقتنعون بفكرة خاطئة حيث يقول أحدهم: " لا أحتاج لكتابة أهدافي أو التخطيط على الورق، فأنا أعرف ماذا علي أن أعمل."

وببساطة فإنه لا توجد ذاكرة كاملة أبداً وبهذه القناعة ستنسى بكل تأكيد بعض التفاصيل الضرورية والأعمال المهمة والمواعيد كذلك، عليك أن تدون أفكارك وأهدافك وتنظم وقتك على الورق أو على حاسوب المهم أن تكتب، وبهذا ستكسب عدة أمور، أولاً: لن يكون هناك عذر اسمه نسيت! لا

مجال للنسيان إذا كان كل شيء مدون إلا إذا نسيت المفكرة نفسها أو الحاسوب!! ثانياً: ستسهل على نفسك أداء المهمات وبتركيز أكبر لأن عقلك ترك جميع ما عليه أن يتذكره في ورقة أو في الحاسوب والآن هو على استعداد لأني يركز على أداء مهمة واحدة وبكل فعالية.

١٦-حياتي سلسلة من الأزمات المتتالية، كيف أنظم وقتي؟!

تنظيم الوقت يساعدك على التخفيف من هذه الأزمات وفوق ذلك يساعدك على الاستعداد لها وتوقعها فتخف بذلك الأزمات وتنحصر في زاوية ضيقة، نحن لا نقول بأن تنظيم الوقت سينهي جميع الأزمات، بل سيساعد على تقليصها بشكل كبير.

وبذلك عزيزي القارئ نكون قد أنهينا الجزأ الخاص بتنظيم الوقت ؛ولكنك قد تراه طريقا متعبا وصعبا ولكن لا أقول لك إلا أن طريق الإبداع ليس مفروشا بالورود ولكي تصبح مبدعا فإنك يجب أن تعمل وتجتهد وهكذا الإبداع جهد وتعب وعرق وتضحية وثبات وفي النهاية يكلل كل ذلك بالنجاح فينسيك طعم النجاح ما قد كابدته من أجل تحقيق حلمك ، وهذه هي سنة الله في الكون

وهكذا أنهي معك عزيزي القارئ الجزأ الخاص بـ"بروتوكولات الإبداع" وننتقل الآن معا إلى الجزأ الخاص بمهارات التفكير الإبداعي.....

الجزأ الثاني: أسس التفكير الإبداعي

في هذه الجزئية الهامة جدا سوف نتناول إحدى المواضيع الهامة جدا ؛والـتي تنال مرتبة عالية جدا في شغف الكثيرين ..

وسوف نحاول أن نخرج من هذه الجزئية بكمية من المعلومات والتـدريبات التي سوف تصقل جزأ كبير من مهارة المبدع وتثري على عقلـه بمميـزات كبيرة ونظم ومنهجيات بديعة لتجعله أكثر قوة وتنظيم من أجل أن يستفيد من هذه الترسانة الضخمة في إنتاج أكبر قدر من الأفكار الإبداعية وكذلك حل أي مشكلة قد تقف في طريقه!!!!

وفي هذا الجزأ سوف نتناول العديد من النقاط الرئيسية مجملها كالتالي:

١-صفات المبدع وعاداته
٢-ما هي قدرات عقولنا؟؟ " معلومات وحقائق وثقافات "
٣-كيف نصبح مبتكرين؟؟

١- صفات المبدع وعاداته

ما هي الصفات التي تميز الشخص المبدع عن غيره؟؟؟

هذه بعض صفات المبدعين، التي يمكن أن تتعود عليها وتغرسها في نفسك، وحاول أن تعود الآخرين عليها أيضاً.

*يبحثون عن الطرق والحلول البديلة ولا يكتفون بحل أو طريقة واحدة.

*لديهم تصميم وإرادة قوية.

*لديهم أهداف واضحة يريدون الوصول إليها.

*يتجاهلون تعليقات الآخرين السلبية.

*لا يخشون الفشل

*لا يحبون الروتين.

*يبادرون.

*ايجابيون ومتفائلون.

وإذا لم تتوافر فيك هذه الصفات لا تظن بأنك غير مبدع، بل يمكنك أن تكتسب هذه الصفات وتصبح عادات متأصلة لديك!!!

والآن مارس معنا الاختبار التالي :

هل أنا مبدع..؟؟؟؟

هل أنا....

(ضع علامة √ أمام الصفة التي تجدها فيك)

- ☐ واثق
- ☐ متعاون
- ☐ فائق الحماس
- ☐ اعشق الإنجاز
- ☐ متحمل المسؤولية

- ☐ متزن – ثابت
- ☐ مرح
- ☐ ذكي
- ☐ دقيق الملاحظة
- ☐ مكتبي فوضى
- ☐ القرار بيدي
- ☐ منعزل التفكير
- ☐ املك نزعة العطاء
- ☐ أفكاري جديدة
- ☐ متعدد الميول
- ☐ لا أميل إلى المنطق
- ☐ أرحب بالمعارضة
- ☐ دائم البحث
- ☐ أفكاري مجانية
- ☐ كثير النسيان
- ☐ مقترح
- ☐ شكاك الحقائق
- ☐ أنكر ثوابت الدنيا
- ☐ غير متعصب
- ☐ مقاتل الروتين

- ▢ كثير الأسئلة
- ▢ مداخلاتي تضحك
- ▢ خلوق
- ▢ لا أرى ما يراه غيري
- ▢ أرى ما لا يراه غيري

التقييم:

إذا حصلت على ٢٧–٣٠ فأنت مبدع

إذا حصلت على ٢٢–٢٦ فأنت قريب من الإبداع

إذا حصلت على أقل من ٢٢ أنت بحاجة إلى دورات في الإبداع.

ما هي عادات المبدع اليومية؟؟؟

هل.... :

- تفترض أن كل شيء ممكن .
- تكتب أفكارك في دفتر وتحفظه من الضياع ؟
- تقرأ قصص المبدعين وتتعرف إلى وسائل إبداعهم ؟
- تلعب ألعاب الذكاء؟
- تحرص على أن تبدع بأي شيء وان كان صغيرا ؟

- تحرص على تغيير ما تعودت عليه ؟
- تعطي اهتماما للأفكار الصغيرة المبدعة التي تخطر لك ؟
- تقول : ماذا لو ... ؟
- تكثر من الأسئلة ؟
- تقوم بأداء خطوات لتنفيذ الأفكار الجديدة حالا ؟
- تحلم دائما بتحقيق نجاح غير عادي ؟
- تثق بقدرتك على الحصول على أفكار إبداعية ؟
- تدعو من الله عز وجل بأن يجعلك أكثر إبداعا في الخير ؟
- تقوم بتغيير أماكن أثاث البيت أو المكتب بشكل دوري ؟
- تقوم بأداء كل أعمالك الخاصة في البيت بنفسك ؟
- تقرأ كتابا جديدا في غير تخصصك ؟
- تمارس عمل الخادمة بنفسك مرة في الشهر ؟
- تغير الطريق الذي تسلكه للذهاب إلى مكان معين ؟
- تحب ممارسة رياضة جديدة لم تمارسها من قبل ؟
- تقوم بطرح حلول مستحيلة وغير قابلة للتطبيق ؟
- تفكر أولا في ايجابيات المشكلة قبل مشاهدة سلبياتها ؟
- هل تغير وجبة الطعام المفضلة لديك في المطعم أو في البيت ؟
- تفكر في المسألة الجدية بروح فكاهية ؟
- تتبادل الدور مع ابنك أو زوجك أو زميلك في العمل ؟
- تفكر في الحلول المضحكة لمشكلة قائمة ؟

- تناقش مع الآخر فكرة تراها حسنة ؟
- تعبر عن مشاكلك في رسوم كاريكاتيرية ؟
- تتخيل وتبالغ في التخيل إلى درجة خيالية ؟
- تمارس رياضة المشي عند الإرهاق في التفكير ؟
- تعطي لنفسك ٥ دقائق للتخيل الحر صباح كل يوم ؟

عزيزي القارئ...

إن هدفنا من ذلك ليس أن نحبط البعض بكونه لا يمارس هذه العادات أو لا يجد فيه تلك الصفات المذكورة سابقاً..

ولكن هدفنا الأكبر أن نضع لك صورة للشخص المبدع..ما هي صفاته؟؟ وكيف هي عاداته؟؟ وكيف يعيش حياته؟؟

وكل ذلك من أجل أن نلخص لك كيف تعيش حياة إبداعية بحق وستجد السعادة قد فتحت أبوابها إليك على مصراعيها!!!

٢-ما هي قدرات عقولنا؟؟ " معلومات وحقائق وثقافات "

إن كثيرا من الناس- كما ذكرنا سابقا- عندما نتحدث عن موضوع الإبداع فإنه يتأفف ويتعلل بأنه ليس له أي قدرات وأن الإبداع والابتكار والذكاء مجرد عملية فطرية وليدة مع أشخاص معينون ولا مجال لتنميتها او اكتسابها !!

لذا سوف نحاول جاهدين في هذه الجزئية أن نبرهن لكل شخص مـــا هـــي

القدرات المتواجدة في أي إنسان عادى

أدرك الإمكانيات المروعة داخلك!!!

١- يتكون جسم الإنسان من مائة تريليون خلية

(٠٠٠ ٠٠٠ ٠٠٠ ٠٠٠ 100 خلية) وتكاثرت من خلية واحدة فقط، وهذه الخلية الواحدة (التي تملك نفس خصائص خلايا جسمك الأخرى) هي الخلية الناتجة عن اتحاد خلية بويضة مع خلية نطفة .

٢-الرئتين ان بسطتا تعادل مساحتهما مساحة ملعب تنس ارضي

٣-تتنفس ٦٠ مليون مرة (بما يملأ ٤٠٠ منطاد كبير)

٤-الفكين يقضمان ٦٠ فيلا (طاقة طحن هائلة)

٥-يزن قلب الإنسان (٣١٢) جراما تقريبا .

٦-يدق قلب الإنسان في السنة حوالي (٤٠) مليون مرة تقريباً .

٧-يضخ القلب في اليوم الواحد (٢٢٠٠) جالون من الدم، وحوالي ٥٦ مليون تقريبا على مدى الحياة ما يملأ ٧٠٠ خزان طائرة جامبو .

٨-تمتد الدورة الدموية في جسم الإنسان حوالي (٣٠٠) كيلو متر .

٩-يحتوي جسم الإنسان حوالي (٦٠٠) عضلة، و (٣٦٠) عظمه .

١٠يوجد في اللسان (١٧) عضلة تقريباً .

١١-كما يوجد على سطحه (٩٠٠٠) نتوء ذوقي لتذوق مختلف الأطعمة.

بعض ما يقوم به جسم الإنسان خلال الأربعة والعشرين ساعة بالأرقام:

- ✓ يأكل الإنسان (٣- ٤) أرطال من الطعام في ٢٤ ساعة.
- ✓ يشرب ٢,٥لتر من السوائل و تزيد. ،
- ✓ يتنفس ١٤٠٠٠مرة.
- ✓ يدق قلبه ١٠٠،٠٠٠ مرة.
- ✓ يختزن في ذاكرته ٥٠٠،٠٠٠ صورة جديدة
- ✓ يتنفس (٤٢٥) قدما مكعبا من الهواء منها (٨٥) قدما مكعبا من الأكسجين.
- ✓ يفرز (١,٥) لتر من اللعاب .
- ✓ يفرز (١) لتر من العرق.
- ✓ يولد كمية من الطاقة تكفي لرفع قاطرة سكة حديد إلى مسافة (٥) أقدام في الهواء .

✓ يتخلص من (٢,٥) لتر من الماء .

✓ يتخلص من ٢,٢٥ رطل من غاز الفحم.

✓ يفرز الكبد يومياً لتراً من المادة الصفراء



الكتشافات

- الدماغ يتكون من ١٠٠ مليار خلية !!!!

وتخيل معي قوة عقل الإنسان على ماذا تتوقف ؟؟

على مدى الارتباط بين الخلايا – لكل خلية عشرات الأفرع .... كل فرع آلاف المجسمات...

كيف تحسب قوة عقل الإنسان؟

- تعتمد على تشابك كل نتوء مع نتوء آخر (كل طريقة تشابك تعطي مساحة في الذاكرة)
- كم عدد التشابكات – إذا علمنا أن تشابك ٥ خلايا فقط من هذه الخلايا تنتج لدي ذاكرة مقدارها (٥ مليار)
- كل خلية أصلا تتشابك مع ٢٠ ألف خلية – فهل نستطيع أن نحسب قوة العقل (الرقم خيالي جدا)
- هناك كتاب لنجيب الرفاعي عام ٩٢ يذكر فيه أن القدرة التخزينية للدماغ تزيد عن ١ بجواره مليون كيلو متر من الأصفار.

وقد ثبت لاحقا أن هذا الرقم بسيط جدا وهو يزيد عن عدد ذرات الكون!!!!!!!!!

معنى هذا الرقم انه يستطيع أن يستوعب كل ذرة في الكون

- تزداد خلايا الدماغ حتى عمر ٣ سنوات – وتبدأ بالتناقص مع بداية العشرينات وتتناقص بمعدل ٥٠ – ١٠٠ ألف خلية يوميا ولو أن الدماغ فقد يوميا نصف مليون خلية فإنه يحتاج إلى قرون كي يفقد قوته علما بأن الإنسان يعوض فقد الخلايا بالخبرة المكتسبة .

وهنا وبعد كل ما قرأته عزيزي القارئ نقف متسائلين:

في العقل قدرات هائلة فهل تعجز هذه القدرات عن إعطائي فكرة إبداعية واحدة؟!

☒ وتعالوا الآن أعزائي القراء نتعرف أكثر على قدرات العقل البشري ووظائفه حسب ما قرأنا عن علماء النفس...

وظائف الجانب الأيمن من الدماغ :

- تشكيل ثلاثي الأبعاد
- الرسم
- التخيل (التأمل والتبصر)
- تذوق الفن (اللحن والموسيقى)

- التحكم بالنصف الأيسر من الجسم

وظائف الجانب الأيمن من الدماغ :

- الرياضيات
- اللغة المكتوبة
- المنطق
- اللغة المنطوقة
- الاحتمالات
- التحكم بالنصف الأيسر من الجسم

❖ تقنيات تنشيط النصف المبدع :

- العجلة اليدوية : تجربة العجلة اليدوية تنشط النصفين الأيمن والأيسر:

نفترض ٧٠ وحدة أيسر و ١٥ وحدة أيمن ، فعندما أقوم بالعجلة ارفع من كفاءة الأيسر ٧٠ إلى ١٠٠ والأيمن من ١٥ إلى ٤٥

- الكتابة باليسار – حركة اليد العكسية تنشط الجزأين
- أغلق النصف الأيمن من الأنف أو الأيسر لتنشيط أحد الجزأين
- أي حركة منظمة تمس النصفين الأيمن والأيسر معا ترفع من قدرتي على الإبداع عن طريق زيادة التركيز

لماذا لا أبدع !!

إذا كانت لدي القدرة على الإبداع فلماذا لا أبدع هل لضعف القدرة العقلية ؟؟ ليس لدي عقل أديسون ؟؟!!

كم فكرة جديدة أتت إليك:

يوم أمس....

الأسبوع الماضي ....

❖ معلومات وحقائق:

عزيزي القارئ دعنا الآن نرتاح قليلا مع بعض الكلمات...

- يمكنني أزيد من إبداعي؟؟؟؟

فالتحسين ممكن دائما لا نهاية له!!!!!

- هناك قاعدة تقول أن ٥% من الإبداع يوفر ويحقق ٨٠% من الإنجاز!!!!
- لا مستحيل في الحياة
- ٩٠ %من علماء هذا العلم ظهروا في السنوات الست الأخيرة... وهذا يدل على سرعة نمو هذا العلم!!

- لابد من أن تمتلك القدرة على التغيير كي تمتلك القدرة على الإبداع!!!
- هل تعلم من هو جار الشافعي ؟؟؟ جار احمد ابن حنبل ؟؟؟ جار أبو حنيفة؟؟؟ لا احد يهتم لمعرفتهم
- قضية الإبداع لم تأخذ نصيبها من الاهتمام في العالم العربي .
- إذا رضيت ألا تستخدم عقلك وتفكر ، فإنك تجعل عقلك في حقيبة وتسلمه لغيرك ليفكر به .
- التأقلم مع الفكرة الإبداعية لا يحتاج لأكثر من كلمة واحدة : جميل شرط أن تنبع من القلب!!!!
- كل شيء تراه حولك فكرة إبداعية:

قلم – كرسي – ميكروفون – مكتب ... الخ .

- أي اكتشاف خطوة مبدعة!!

حتى أن الشعر كله إبداع!!!!

- التفكير المنطقي لن يبتكر أي شيء
- التفكير المنطقي يستخدمه الكثير من الناس وهو مبنى على الخبرات السابقة والنتائج الأخيرة .

- التفكير الإبداعي بشكل جديد يعطي دائما نتائج جديدة مادمت قد تخليت عن خبراتك القديمة ولم تحبس عقلك في صندوق خبراتك القديمة
- ٢ % يستخدمون التفكير الإبداعي (العشوائي – العكسي – الأفقي)
- ٩٨ % يعتمدون التفكير المنطقي (التسلسلي – المنهجي – الرأسي)

قابلية التعلم في جو المرح تتضاعف ١٦ مرة عن طرحها بأسلوب عادي جاف وكذلك التلقي يكون ٩٥% في جو المرح – ٥% بالأسلوب العادي المجرد

- هناك العديد من المجالات التي يمكن أن تبدع فيها فتستمع بالحياة – ستجد متعة كبيرة عند اكتشاف شيء جديد !!!!
- ليس هناك عضلات في المخ ولكنه تعبير مجازي عن تشغيل الذهن

٣ـ كيف نصبح مبدعين؟

قبل أن نخوض في تمارين ومهارات التفكير الإبداعي علينا أن نقوم بعملية إحماء حيث أنه لا إبداع بدون إحماء!!! وهي مجرد تمارين لتفتيح العقل...

تمارين فتح العقل

- ❖ كيف تجعل شخصين يمران معا عبر ورقة A4 متصلة الأطراف.
- ❖ كيف ترسم دائرة صغيرة حولها دائرة كبير غير متصلة بها دون ان ترفع القلم؟
- ❖ كيف تقسم مربع بـ ٤ خطوط مستقيمة لكي تحصل على اكبر قدر ممكن من الأجزاء؟
- ❖ كيف تجمع الأرقام من ١ إلى ١٠٠ بأسرع وقت؟ ١+٢+٣+٤+ .... + ١٠٠
- ❖ تجرى بطولات العالم في لعبة التنس الأرضي بخروج المغلوب من أول مرة ، والسؤال كم مباراة ستجرى إذا شارك ١٣١ لاعب؟
- ❖ ما هو الحيوان الذي لم يحضر فيلم الملك الأسد؟؟؟
- ❖ كونان يريد أن يعبر بحيرة التماسيح بدون قارب ... كيف

-فيل فوق شجرة طولها ٦ أمتار (ماذا يفعل الفيل هناك)

أقوال المشاركين (يأكل تمر – يعد النجوم – تسونامي – خائف من النمل – يمتع الجمهور – الشجرة نبتت والفيل عليه)

الإجابة : الشجرة مقطوعة وممددة على الأرض

- ❖ كيف تمنع خروج الفيل من ثقب الباب؟؟؟
- ❖ كيف تمرر قلم على عشرة أشخاص خلال ثانيتين؟؟؟

❖ شخص نركب منطاد ويطير على ارتفاع كيلو فوق البحر معه زجاجتين أحداهما مضغوطة بالهواء والأخرى بغاز الهيدروجين قذفهما معا..أيهما يصل الأرض أولا ؟؟؟؟

والآن أعزائنا القراء سوف تمضون معنا بعض الدقائق مع باقة من أفضل التمارين التي تنمي روح الابتكار وكذلك تساعدك على تنمية قدرات عقلك:

تمرين (١)

١- احضر ورقة بيضاء واكتب في مربع بخط واضح وكبير جدا أحب الرياضة
٢- امسك القلم وارسم الشكل ٨ أكثر من مرة على الورقة أريدك أن تلعب هذه اللعبة أن ترسم الشكل ٨ باستمرار
٣-مركزا بصرك على راس القلم والقلم يذهب من الشمال إلى اليمين ومن اليمين إلى الشمال بحركة الشكل ٨
٤- الأفضل أن لا تكون مستعجلا بل تكون هذه الحركة متوسطة البطء
٥- استمر بضع دقائق
٦- ضع القلم في يدك الأخرى وكرر التمرين للمرة الثانية وعينك في راس القلم مركزة
٧-مبتدأ من اليمين إلى الشمال ومن الشمال إلى اليمين

٨- استمر بضع دقائق
٩- الآن امسك القلم بكلتا يديك وكرر التمرين للمرة الثالثة وعينك في راس القلم مركزة
١٠- اكتب في مربع ثاني أحب الرياضة الآن
غالبا ستشعرك المرة الثانية في كتابة هذه العبارة (أحب الرياضة الآن) بالراحة والسعادة

لأن هذا التمرين يعمل على ربط قدرات النصفين الأيمن والأيسر للدماغ بشكل رائع!!!!

تمرين ﴿٢﴾:

- لدينا ثمان كرات .. متساوية في الحجم .. والوزن .. ،لكن واحدة منها يزيد وزنها قليلاً عن الكرات السبع الأخريات ... كيف نعرف هذه الكرة المزيفة شرط أن نزن جميع الكرات في الميزان على دفعتين فقط (أي بخطوتين)؟؟؟

الإجـــابة

١-يتم وزن ثلاث كرات في كل كفة (و يبقى اثنتان خارج الوزن في حالة تعادلت الكفتين يتم وزنهما و الوصول مباشرة للكرة الأثقل)
٢-إن اختلف الوزن لست كرات التي في الميزان يتم قسمها لكرتين و الثالثة

تبقى في الخارج .:. فالكفة التي تكون أثقل هي الكرة الثامنة و إن تساوى فهي الكرة الثالثة والتي لم يتم وزنها

تمرين (٣):

يعرف هذا التمرين بتمرين العجلة اليدوية

☒ حرك اليد اليمنى بشكل دائري إلى الأمام واليسرى بعكسها في نفس الوقت.

الهدف هو محاولة السيطرة وأن تعلم أنه متى ما أراد الإنسان أن يقوم بعمل صعب من أول وهلة لا يقدر ثم ما يلبث أن يستطيع بتكرار المحاولة.

تمرين (٤):

ارسم خط متعرج اسأل عدة أشخاص عما يرونه

ستتعدد الإجابات: (ثعبان – جبال وهضاب – حبل صنارة سمك – خريطة – خط للوصل بين دائرتي ...)

نستنتج الآتي:

لكل شخص أسلوب مختلف في التفكير عن الآخر

اسأل نفسك دائما ما الذي دفعك للتفكير بهذه الطريقة (ما الذي أوصلك

إلى هذه النتيجة .

تمرين (٥):

توجد هناك ٥ منازل تقع على خط واحد ، تعيش في كل منزل فتاة ، كل واحدة لها مستوى أكاديمي معين ،وتقتني حيوانا معينا ، وتمتلك سيارة تختلف عن غيرها ، والمطلوب معرفة : من تحمل الشهادة الإعدادية - من تملك الببغاء

١- تعيش القطرية في المنزل ذو الباب الأحمر
٢- السورية تربي القطط في منزلها
٣-التي تسكن في البيت ذو الباب الأخضر تملك الشهادة الابتدائية.
٤- الكويتية تملك شهادة الدكتورة.
٥-المنزل ذو الباب الأخضر يقع على يمين المنزل ذو الباب الأبيض مباشرة بالنسبة للناظر اليهما من الخارج.
٦- تربي الدجاج في المنزل الذي تملك صاحبتها المرسيدس.
٧- صاحبة المنزل ذو الباب الأصفر تملكBMW
٨- صاحبة المنزل الأوسط خريجة جامعة
٩- تعيش اليمنية في المنزل الأول من اليسار بالنسبة للناظر من الخارج طبعا.
١٠-توجد الكابرس بجوار المنزل الذي تربي فيه صاحبتها الأسماك.
١١- صاحبة BMW تعيش بجوار المنزل الذي يوجد فيه حصان.
١٢- صاحبة الشهادة الثانوية تركب كامري

١٣-الغربية تركب الدراجة النارية

١٤-تعيش اليمنية بجوار المنزل ذو الباب الأزرق

١٥-المنزل بعد التالي من منزل القطرية تربى فيه الأسماك.

تمرين (٦):

الهرولة

الهرولة تنشط التفكير والإدارك. فقد أفادت دراسة أجراها باحثون يابانيون أن الهرولة تنشط الدماغ وتزيد طاقته وقوته لأداء وظائفه الحيوية. وقد عرضت الدراسة في اجتماع الجمعية الأميركية لعلوم الأعصاب. ووجد الباحثون بعد متابعة سبعة أشخاص واظبوا على ممارسة الهرولة ضمن برنامج خاص، ثم خضعوا لفحوصات الذاكرة والإدراك واختبارات الذكاء، أن الذين مارسوا الهرولة سجلوا درجات أفضل في اختبارات الذكاء، بينما لم يظهر الأشخاص الذين لم يمارسوا هذا النشاط، أي تحسن. ولم يتضح للباحثين السبب في قدرة الرياضة، والهرولة بالذات، على تحسين النشاط الذهني للإنسان ولكنهم يعتقدون أن زيادة استنشاق الأكسجين الذي يسببه الركض يحسن قدرة الجسم على إيصال كمية أكبر من الأكسجين إلى الدماغ...

تمرين (٧):

جولة في أعماق الذاكرة

تعليمات :

- أجب عن الأسئلة بوضوح كبير .
- أنجز حل المطلوب في ٣ دقائق .
- اقرأ كل شيء قبل الإجابة على أي شيء.
-

١- اكتب اسمك في الركن الأيمن العلوي

٢-- ارسم مثلثا كبيرا في وسط الورقة

٣ -ارسم دائرة كبيرة داخل المثلث

٤ -اكتب تاريخ اليوم في الركن العلوي الأيسر

٥-كتب المجال الذي تحبه بخط كبير في وسط الدائرة

٦-ارسم خطا تحت إجابة السؤال الرابع

٧-اكتب تاريخ ميلادك تحت الخط

٨-اكتب ٣ من نقاط قوتك عند كل زاوية من زوايا المثلث الثلاث خارج الدائرة

٩-ارسم مستطيلا تحت المثلث الكبير في وسط الصفحة

١٠-اكتب أسماء ٣ أشخاص ترغب بقتلهم اليوم في أسفل الصفحة على اليمين.

١١-اطرح الرقم العلوي الأيمن من الرقم الذي يقع أسفل منه

واكتب الجواب تحتهما

١٢-اكتب أسماء أفضل ثلاث معاونين لك أسفل الصفحة على اليسار

١٣-اكتب أهم ثلاث مشاريع تود أن تحققها لخدمة المجال في المستطيل

١٤-ارسم دائرة حول أفضل معاون لك ، والذي يمكنه مساعدتك في إنجاز مشاريعك.

١٥-توقف عن القراءة وأجب على السؤال الأول فقط ، وأهمل باقي الأسئلة

١٦-اتجه بسرعة للسؤال التالي

١٧-اقترح عنوانا مناسبا للورقة في وسط أعلى الورقة.

خطوات ومراحل التفكير الإبداعي

ندخل الآن عزيزي القارئ إلى الجزأ الخاص بمنهجيات وطرق وأنظمة وخطوات التفكير الإبداعي

١ـمراحل التفكير الإبداعي:

نختصرها في ٦ مراحل وهي كالتالي:

التحضير – التحري – التحول – الاحتضان – التنوير – التقييم – التنفيذ والتوكل

١-مرحلة التحضير أو الإعداد :

وهي الخلفية الشاملة والمتعمقة في الموضوع الذي يبدع فيه الفرد وفسرها (جوردن)بأنها مرحلة الإعداد المعرفي والتفاعل معه.

٢-مرحلة التحري:

جمع المعلومات والحصول على أفكار جديدة

٣-مرحلة التحول:

وهي مرحلة تصنيف المعلومات وإعادة صياغة المشكلة في عدة مشكلات فرعية ، وتحويل الأفكار إلى أفكار أكثر جودة.

٤-مرحلة الكمون والاحتضان :

وهي حالة من القلق والخوف اللاشعوري والتردد بالقيام بالعمل والبحث عن الحلول، وهي أصعب مراحل التفكير الإبداعي.

٥-مرحلة التنوير – الإشراق:

وهي الحالة التي تحدث بها الومضة أو الشرارة التي تؤدي إلى فكرة الحل والخروج من المأزق، وهذه الحالة لا يمكن تحديدها مسبقاً فهي تحدث في وقت ما، في مكان ما، وربما تلعب الظروف المكانية والزمنية والبيئة المحيطة دوراً في تحريك هذه الحالة، ووصفها الكثيرون بلحظة الإلهام.

٦-مرحلة التقييم:

وتتضمن هذه المرحلة الإضافات الضرورية إلى الولادة الجديدة لتفي

بمتطلبات الحاجة التي جاءت من اجلها العملية الإبداعية

٧-مرحلة التنفيذ والتوكل:

وهي مرحلة الحصول على النتائج الأصلية المفيدة والمرضية، وحيازة المنتج الإبداعي على الرضا الاجتماعي.

٢-خطوات التفكير الإبداعي: لله مفاتيح الإبداع لله

أولا: أسلوب العصف الذهني

*تعريف: هو الحصول على أفكار كثيرة ثم التمحيص (تأجيل الحكم + التركيز على الكم (الوفرة))

*خطوات العمل:

١-بناء فريق عمل:

(العدد من ٦ إلى ١١ بينهم صاحب المشكلة + مزيج غني + رتبة واحدة)

٢-الحصول على الأفكار:

(وضوح الهدف + البحث عن الكم + افصل توليد الأفكار عن تقييمها + الانتقال بحرية + طاولة متقابلة + الأجواء طبيعية مرحة + تسجيل الأفكار + الانتقاد ممنوع! ممنوع !ممنوع!!!!)

٣-اختيار الفكرة:

(حصر الأفكار المقبولة + اختيار الفكرة الحل + جعل باقي الأفكار في بنك الأفكار)

٤-التنفيذ (تحويل الفكرة إلى مشروع وتحديد ساعة الصفر)

ثانيا: أسلوب التخلي عن التصورات المسبقة

(عدم الخبرة)

تصور انك لم تر هذه الأشياء فكيف يمكنك أن تعوض استخداماها ؟

- تصور انك لم تر : السيارة أبدا
- تصور انك لم تر : الصحن أبدا
- تصور انك لم تعرف: الهاتف أبدا
- تصور انك لم تر : الساعة أبدا
- تصور انك لم تر : معرض الكتاب أبدا
- تصور انك لم تر : القلم أبدا
- تصور انك لم تر : الحذاء أبدا
- تصور انك لم تر : المفتاح أبدا
- تصور انك لم تر : الموبايل أبدا
- تصور انك لم تر : الإبرة أبدا
- تصور انك لم تر : العصا أبدا

- تصور انك لم تر : المقص أبدا
- تصور انك لم تر :.......الخ

ثالثا: أسلوب التفكير الاستعاري

(ينتج باكتشاف أشياء جديدة باستخدام أشياء أخرى)

الفكرة العامة:

أوجد شيئين بينهما تشابها ضئيلا واختلافا كبيرا ، ثم حاول أن تستخدم الاختلافات كالإضافات

خطوات العمل:

١- من الجدول أدناه كأمثلة اختر شيئين بينهما تشابها ضئيلا واختلافا كبيرا على سبيل المثال : المكتبة والكنتاكي.
٢-ارسم جدولا للصفات الخاصة بالمكتبة ، والصفات الخاصة بكنتاكي.
٣-استخدم صفات المكتبة كإضافات للكنتاكي ، واستخدم صفات كنتاكي كإضافات للمكتبة.
٤-لتطبيق المثال على مشكلتك ، حدد النطاق الذي تريد تغييره ، ثم ابحث عن أي نطاق آخر يشتبه معه من بعيد.

- مطعم - مدرسة
- مكتبة - كنتاكي

- الطائرة - الحديقة
- المطبخ - الباص
- الساعة - القلم
- المصباح - الهاتف
- السيارة - القارب
- الكاميرا – النظارة
- مفتاح البيت – الآلة الحاسبة
- الشمعة – قلم الحبر

مثال محلول:

مستشفى	مركز تسوق
المرضى	محلات بيع الملابس
الأجهزة الطبية	سينما
الأسرة	مدينة الألعاب
مختبر الدم	التجار
غرف العمليات	مواقف تحت الأرض
الأطباء والممرضات	عربات التسوق
غرف التعقيم	
الإسعاف	

عن طريق المزج يمكن الإتيان بالعديد من الأفكار مثلا:

-برامج طبية تباع في الأسواق

-مراكز لفحص الضغط والسكر والكولسترول وأي فحص سريع في مراكز التسوق

-حضانة في المستشفى

-حديقة ألعاب في المستشفى

-طوارئ في مراكز التسوق ....الخ

(تستطيع تطبيق هذا المثال على أي شيء في حياتك)

رابعا: أسلوب قوائم التشبيه

(أوجد أفعالا كثيرة ثم أوجد تشابها)

الفكرة العامة: أوجد تشابهات بين الأفعال في القائمة

خطوات العمل:

١-أوجد قوائم المشكلات.

٢-أوجد قوائم الأفعال والحلول.

٣-أوجد قوائم الزمان والمكان

٤-ثم أوجد تشابها

١-فرار الموظفين - وضع الحليب في الثلاجة – المجلس

٢-إضاعة الوقت على الانترنت - النزهة - العيد

٣-توسيخ الأبناء للثياب - إدخال الحصان في الإسطبل - الشارع

٤-عدم الادخار - لبس النظارة - الكويت

٥-زيادة الوزن - شراء سرير الأطفال - العطلة

٦-ضعف همة القراءة - أكل الشاورما - طاولة المطبخ

٧-ذهاب الود بين الزوجين - ضرب الحبيب زي أكل الزبيب - كرسي السيارة

٨-التأخير الصباحي - بناء البيت - بهو الفندق

٩-الديون - تغيير الوظيفة - الشمس

خامسا: تقنية القلب

(انظر من الخارج إلى الداخل ومن أعلى إلى أسفل)

خطوات العمل:

١-ابحث عن أي أمر يبدأ وينتهي ، أو يتكون من جزأين متعاكسين زمانا ومكانا

٢-اقلب احدهم قبل الآخر ، زمانا أو مكانا ، أو وضعا

٣-أضف الفروق إلى كل من الطرفين.

٤-لتطبيق المثال على مشكلتك ، اختر أي أمرين من الأمور العشر في هذه القائمة:

- الحبر – القلم
- القلم – الورقة
- الموظف – الشركة
- السفينة – البحر
- الهدية – النجاح
- الطلاب – المدرسة
- الجيب – المحفظة
- السيارة – الإطارات
- ما هي فوائد الذباب
- قطرات العين
- النوم - السرير

مثال :نريد أن نوجد عقدة في حبل بدون أن نترك أياً من طرفيه

الحل: (يمكن أن نمسكه بالمقلوب)

اقلب ما تراه في حياتك حتى تأتي بفكرة جديدة، مثال: الطلاب يذهبون إلى المدرسة، عندما تعكسه تقول :المدرسة تأتي إلى الطلاب، وهذا ما حدث من خلال الدراسة بالإنترنت والمراسلة وغيرها.

سادسا: إلغاء البديهيات

(سؤال غبي – فكرة إبداعية)

الفكرة العامة:

إلغ المسلمات ، إلغ القوانين ، إفصل إرتباط الفعل بالنتيجة...

خطوات العمل:

١– تمتع بروح النقد ، والرفض ، والبحث عن نتائج أخرى لأشياء معهودة.

٢–الغ المنطق ولو لبرهة ، استخدم أسئلة الأطفال.

٣– افصل النتائج عن المقدمات

٤– حاول ان تعيد النظر الى الافتراضات

٥– استنكر كل عمل تقوم به ، ثم حاول أن توجد له بدائل وحلول جديدة.

- لماذا المكتب بعيد
- لماذا أسوق من المحل
- لماذا اذهب إلى السرير وقت النوم
- لماذا نضع النظارة على الأنف
- لماذا نشتري الأغراض قبل العيد
- لماذا اكتب على الورقة
- حتى اخفف وزني ، لماذا اذهب إلى النادي
- لماذا اشتري هدية لزوجتي

سابعا: تغيير الأبعاد

(ابحث عن الاستخدامات الأخرى للأشياء)

خطوات العمل:

*اختر أي أداة وحاول أن تجد لها استخدامات أخرى.

*أدخل أبعاد جديدة للاستخدامات للأشياء.

*أدخل بعد الزمان ، أدخل بعد المكان ، أدخل بعد الخيال.

- ما هي استخدامات المفتاح الأخرى.
- ما هي استخدامات الحذاء الأخرى.
- ما هي استخدامات القطة الميتة الأخرى
- ما هي استخدامات النظارة الأخرى
- ما هي استخدامات الأرنب الأخرى
- ما هي استخدامات السيارة الأخرى
- ما هي استخدامات الحديقة الأخرى
- ما هي استخدامات التلفاز الأخرى
- ما هي استخدامات الطائرات الأخرى

ثامنا: قانون الدمج

(الأسماء – الأفعال – بالتصرفات – بالظروف – بالأماكن عشوائيا)

خطوات العمل:

*** ادمج الكلمات بعضها ببعض.**

*** أوجد الأفعال المختلفة ، ثم قم بعلمية الدمج.**

***أوجد قائمة المكان ، ثم أوجد دمجا بين الشخصيات والأفعال.**

- **المدير – يدير – في المدرسة**
- **الموظف – ينجز – في المكتب**
- **الخياط – يخيط – في المخيطة**
- **الزوج – يهتم – في البيت**
- **الابن – يطيع – في المنزل**
- **المدرس – يدرس – في الصف**
- **السائح – يتجول – في جنيف**
- **الزوجة – تربي – في البيت**
- **الفراش – ينظف – في الساحة**
- **البائع – يبيع – في المحل**

مثال عملي: ماذا يحدث عند دمج سيارة بقارب؟؟؟

أو سيارة بمدفع؟؟(تنتج الدبابة) ....الخ

تاسعا: تقنية التقارب العشوائي للتفكير الإبداعي

وضع الباحثون في مجال التفكير العديد من التقنيات بهدف استحثاث التفكير الإبداعي. وبناء على تعريف الإبداع ألا وهو الخروج عن المألوف، فلا بد أن يكون لدى التقنية قدرة على إخراج تفكيرنا عن النمطية والرتابة المعتادة. فهل تمتلك تقنية التقارب العشوائي هذه القدرة!!! تقنية التقارب العشوائي تعمل على توليد أفكار إبداعية جديدة بمحاولة إيجاد رابط بين كلمة عشوائية لا علاقة لها بالموضوع مدار البحث وبين ذلك الموضوع. وتمتلك مقومين رئيسين يجعلانها قادرة على أن تكون أداة تفكير إبداعي الأول : أنها تبدأ بمجموعة من الكلمات التي لا علاقة لها بالموضوع. وهذا أدعى لتوليد أفكار إبداعية.

والثاني : أن هذه الكلمات تولد وتختار بشكل عشوائي مما يزيد من احتمالية توليد أفكار جديدة على غير مثال سابق.

ولبيان أهمية هذا الأمر دعونا نتعمق قليلا في الموضوع لنتعرف على الأسس والمباديء التي تشكل الإبداع. هنالك ثلاثة مباديء أساسية يرتكز عليها الإبداع وبالتالي التفكير الإبداعي. وكلما توفرت هذه الأسس بشكل أوفر كلما كان حظنا ونصيبنا من الإبداع أكبر. هذه الأسس هي:

*الطلاقة

الطلاقة تعني القدرة على توليد العديد من الخيارات. فمثلا : كون أكبر عدد من الكلمات التي تبدأ بحرف الـــ م وتنتــهي بحــرف الـــ م كــذلك.

تعريف آخر :يقصد بها تعدد الأفكار التي يمكن أن يأتي بها الفرد أو الطالب المبدع – في وحدة زمنية معينة.

*المرونة

المرونة تعني القدرة على توليد معاني واستخدامات ذات ارتبــاط بــالمعنى المستهدف ولكن بطريقة غير مباشرة. فمثلا : ما هي الاستخدامات الممكنة للكاس. المعنى المباشر المرتبط بالكأس هو شرب الماء. ولكن باستخدام قدرة المرونة يمكننا أن نستخدم الكأس ليكون مزهرية، أو ليكون تحفة فنية بعــد تلوينــــه مـــــن الخـــارج ... وهكـــــذا.
تعريف آخر :يقصد بها تنوع أو اختلاف الأفكار التي يأتي بهــا الفــرد أو الطالب المبدع – أي درجة السهولة التي يغير بها الفرد موقفاً ما أو وجهــة نظـــر عقليــــة معينــــة (عـــدم التصـــلب)

* الأصالة

الأصالة تعني أن يكون المعنى أو الاستخدام أو الوظيفة أصلية لم يسبق لأحد أن فكر فيها. والفرق بين الأصالة والمرونة فارق يسير ولكنه مهم. فالمرونة تولد أفكارا ذات ارتباط بالمعنى الأول بينما الأصالة تولد أفكارا جديدة.
تعريف آخر :يقصد بها التجديد أو الانفراد بالأفكار التي يأتي بها الفرد أو الطالب المبدع– أي قدرة الفرد على إنتاج استجابات أصيلة أي قليلة التكرار أو الشيوع.
إذن كيف تعمل تقنية التقارب العشوائي على توفير هذه الأسس للمفكر؟
سأترك الجواب على هذا السؤال لك لتفكر فيه بعد أن تتعرف على كيفية عمل هذه التقنية.

كيف تعمل

أولا : حدد الموضوع الذي ترغب في التفكير فيه تفكيرا إبداعيا
ثانيا : اختر مجموعة من الكلمات، ويفضل أن تكون أسماء، بشكل عشوائي.
مع ملاحظة أن لا تختار هذه الكلمات بناء على موضوع التفكير. ويمكن أن تستعين بقاموس في اختيار الكلمات. كلما كانت الكلمات أكثر عشوائية وبعيدة عن موضوع التفكير كلما ازدادت احتمالية توليد أفكار إبداعية.
ثالثا : ابدأ بالعمل على أيجاد علاقة بين الكلمة الأولى وموضوع التفكير واسأل نفسك كيف يمكن أن نولد فكرة بالربط بين هذه الكلمة وموضوع التفكير.

لعل مغزى التسمية، التقارب العشوائي ، اتضح الآن. فكلمة التقارب وضعت لأننا نعمل على التقريب بين معنى الكلمة وفحوى موضوع التفكير، وكلمة العشوائي لأننا اخترنا الكلمات بشكل عشوائي. والركيزتين الأساسيتين لنجاح التقنية أن تكون الكلمات عشوائية وأن نتوصل إلى إيجاد علاقة بينها وبين موضوع التفكير. لاحظ أنه لا يلزم أن نولد فكرة من كل كلمة. كما أن بعض الكلمات يمكن أن تولد أكثر من فكرة.

مثال عملي

لدينا معرض لبيع أجهزة الجوال (الهاتف المحمول ، النقال، الموبايل). هذا المعرض مساحته صغيرة ونريد أن نصمم ديكوره بحيث يعطي الانطباع للزائر بأنه واسع.

إذن موضوع التفكير : توليد أفكار لديكور معرض بيع أجهزة الجوال بحيث يشعر الزائر بأن المعرض كبير.

لنفترض أننا ولدنا المجموعة التالية من الكلمات العشوائية : طفل ، قلم ، فضاء ، المريخ ، بحر ، شجره ، مرآه ، سمكة ، هاتف ، . . . والآن إلى الخطوة الثالثة والأخيرة :

طفل : الطفل صغير الحجم، ومعروف لدى المصممين أن وضع الأحجام والمساحات الصغيرة تناسب الأماكن الصغيرة. إذن نحاول في اختياراتنا

لمكونات الديكور أن نختار أشياء صغيرة مما يعطي انطباع لدى الزائر بسعة المعرض.

فضاء : الفضاء فسيح والنظر إليه يعطي شعورا بالسعة، إذن فلنعط الفرصة للزوار للتطلع للفضاء بأن نضع على سقف المعرض صورة للفضاء.
المريخ : المريخ بعيد والتطلع إليه يعطى انطباع عن بعد المسافة ، نختار صورة السقف بحيث يكون من ضمن مكوناتها المريخ. ويمكن أن يكون هناك مجسم للمريخ أو المجموعة الشمسية كلها. ويمكن أن يشكل هذا المجسم الشكل العام للأرفف تخزين الجوالات بحيث يتم الانتقال من طابق لآخر بالانتقال عبر الأفلاك

بحر : نضع صورة للبحر على أحد حيطان المعرض كخلفية.
شجرة : نضع مجموعة من مجسمات الأشجار في أنحاء متفرقة من المعرض.
مرآه : نجعل حيطان المعرض مغطاة بالمرايا مما يعطي بعدا لانهائيا للمعرض. (هل لاحظت محل الحلاق!)

وهكذا ترى الأبعاد الفسيحة لتقنية التقارب العشوائي وقدرتها الواسعة على توليد أفكار إبداعية.

عاشراً: أسلوب القبعات الست للتفكير

القبعات الست للتفكير هو نمط جديد للتفكير ابتكره المبدع "ادوارد دي بونو" يهدف هذا النوع من التفكير إلى استخدام كل نوع من التفكير على

حدة ، بحيث يعطي لكل نوع من هذه الأنواع الفرصة الكافية للاستفادة منها.

أما قصة القبعات الست ، فهي اصطلاحية ، وهي ملونة :

القبعة البيضاء : للتفكير الحيادي

يتم فيها التفكير في جمع المعلومات والحقائق والبيانات الايجابية والسلبية عن العمل بحيادية تامة.

القبعة السوداء : للتفكير التشاؤمي

يتم فيها التركيز على الجوانب السلبية ومناقشتها ومعرفة مدى خطورها ودرجة تأثيرها.

القبعة الحمراء : للتفكير العاطفي

يتم فيها التركيز على الجوانب المعنوية التي ستقدمها النتيجة للمستفيد ، من متعة أو ترقية..

القبعة الصفراء : للتفكير الايجابي

يتم فيها التركيز على الجوانب الايجابية للفكرة من دون اللجوء أبدا إلى سلبياها.

القبعة الخضراء : للتفكير الإبداعي

إثراء الفكرة إبداعيا، يكون الهدف منها هو الحصول على الأفكار فقط من دون مناقشتها.

القبعة الزرقاء : للتفكير الشمولي

يسيطر عليها قائد المجموعة يتحكم في نمط تفكير الفريق ، وينقلهم من نمط

إلى آخر حسب الحاجة.

ومع ختام هذا الفصل عزيزي القارئ نلخص لك ما سبق في كلمات:

*من أجل الحصول على تحسينات وتجديدات إبداعية

١- تقدم الأمام ربع ساعة وليس بسرعات ضوئية

- التغيير المستمر
- التغيير بالإضافة
- التغيير بالحذف

٢-هل من الضروري أن أقوم بشيء معين بطريقة واحدة

- تناول الطعام كل يوم في نفس المكان
- استخدام نفس الأدوات لإنجاز شيء معين
- استخدام نفس الطريق في الذهاب إلى العمل.
- في الساعة الفلانية ماذا كنت تفعل
- لازم هل من الممكن أغير
- جرب ممارسة هواية لا تحبها - أكلة لا تحبها

٣-الأجوبة الصحيحة

- ابحث دائما عن الجواب الصحيح الآخر.

٤-تخيل نفسك بعد ١٠ سنوات من الآن!!

- الإبداع بالاسترخاء: بعض المعاني تصل بشكل لا إرادي - عقل لا واعي

- إيحاءات مفيدة

٥- السؤال الصحيح ؟؟

- الحل موجود مسبقا ، ولكنه يحتاج إلى السؤال الصحيح.

٦-التبديل والإحلال

- شبه المشاكل دائما بشيء موجود في الطبيعة ثم عدل.

وتعلم بعض القواعد العامة للحياة الإبداعية وهي كالتالي:

- احفظ أفكارك من النسيان (دونها – سجلها ...)
- إذا قالوا عنك مخطئ فقد تقدمت الأمام خطوة وإذا ضحكوا عليك فقد تقدمت خطوتين.
- خذ فترة من الراحة...
- احرص على أن تكون العقوبة على الخطأ : أقل من العقوبة على عدم المحاولة
- تقبل نقد الافكار الإبداعية
- المحاولة خير من عدمه

نرجو أن نكون قد وفقنا في مادة هذا الفصل والآن ننتقل إلى الجزأ الأخير ألا وهو معوقات الإبداع....

الفصل الرابع

معوقات الإبداع

جولة في برنامج " كن واثقا "

يعتبر هذا الجزأ عزيزي القارئ من أهم الأجزاء في هذا الكتاب لما له من دور عظيم في سير عملية الإبداع ..ويؤسفني أن أخبرك أنه لولا هذا الجزأ ستوقف عملية الإبداع...وللأبد!

موضوع " معوقات الإبداع " هو نظرة خاطفة على أهم العوامل التي توقف سير العملية الإبداعية ، وصراحة فإن هذه العوامل كثيرة كالسلبية..والتشاؤم..والتصلب أمام المشكلات..والاعتماد البحت على الخبرة..واليأس..بجانب العديد من القيم والأخلاقيات كالكذب..وحب الظهور..والغرور والغطرسة..والإنطوائية و الانغلاق الفكري..والاستغلال...الخ

ولكن كل هذه الأمور وغيرها يمكن حلها وتداركها في البدء بالتدريب على أسس ومنهجيات الإبداع والنجاح والتفكير العلمي الإبداعي المنظم كما ذكرنا في الفصل السابق...

ولكن تقف أمامنا جميعا عقبة من أخطر وأشد العقبات ألا وهي الثقة بالنفس!

ونقصد أن من أخطر معوقات الإبداع .."عدم الثقة بالنفس"

لذا أفردنا فصلاً كاملاً لنتناول هذه القضية على محمل الجد لنتناولها في عدة نقاط رئيسية:

١-ما هي الثقة بالنفس؟؟

٢-ما هي أهمية الثقة بالنفس؟؟

٣-هل عندنا ثقة بأنفسنا؟؟

٤-ما هي تصورات الناس الخاطئة عن الثقة بالنفس فعلا؟؟

٥-كيف ننمي بأنفسنا الثقة بالنفس؟؟

كل هذه الأسئلة وغيرها نجدها تدور في رؤوسنا والآن سوف نعرض لكم ما توصلنا إليه من إجابات للرد على تلك الأسئلة...

١-ما معنى "الثقة بالنفس"؟؟

يقول جوردون بايرون في كتابه"أتح لنفسك فرصة":

(إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في النفس والركون إليها والإيمان بها)

بينما يقول الدكتور " أكرم رضا " (الثقة بالنفس تعني إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكانياته، أي الإيمان بذاته..)

فالثقة بالنفس لا تعني الغرور والغطرسة وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف....

فالمقصد من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله سبحانه وتعالى للإنسان ؛فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات ، ومن ثم عدم ثقته في وجودها فإن ذلك من شأنه أن ينشا فردا مهزوز الشخصية لا يقدر على اتخاذ أي قرار ..فشخص حباه الله ذكاء ولكنه لا يثق في وجوده لديه،فلا شك أنه لن يحاول استخدامه!!! وبالتالي فإن ذكاؤه حينئذ ليس له أي قيمة بالمرة !!!

وبالرغم من ذلك فعلى الواثق بنفسه أن يعتقد أن هذه الإمكانيات هي من نعم الله عليه وإن فاعليتها إنما مرهون بعون الله تعالى وتوفيقه للعبد..

وبذلك ينجو الإنسان الواثق من الوقوع في مصيدة الغرور والغطرسة..

ونذكر في التاريخ سيدنا سليمان عليه السلام الذي آتاه الله ما لم يؤته أحـدا من العالمين لما مر بجيشه على وادي النمل وسمع نملة فكان رده عليه السلام:

﴿ فتبسم ضاحكا من قولها وقال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ﴾

فمع ثقته بنفسه وبما حباه الله من قدرات وإمكانيات من فهم لغة الحيوانات إلا انه عليه السلام لم ينس أن ينسب كل ذلك إلى محض فضل الله...

٢ ـ ما هي أنواع الثقة بالنفس؟؟

وصف د/بكتين أن أوفق نوعين للثقة بالنفس هما هذين النوعين الآتين:

الثقة المطلقة بالنفس:

وهي التي تستند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف ، فهذه الثقة تنفع صاحبها وتجزيه..

إنك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة بنفسه يواجه الحياة بدون أي خوف من أي شيء..لا يهرب من شيء من منغصاتها ..

يتقبلها لا صاغرا ..ولكن حازما في قبضته..مصمما على جولة أخرى..

ويقدم على مرة أخرى ومحاولة أخرى دون أن يفقد شيء من ثقته بنفسه..

إن هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلم بانه أخطأ...وبأنه فشل مرات ومرات..وأنه ليس ندا كفوءا في بعض الأحيان!!!

الثقة المحددة بالنفس:

في مواقف معينة..وضآلة الثقة بالنفس أو تلاشيها في مواقف أخرى!!!

فهذا اتجاه سليم يتخذه الواثق بنفسه الذي يقدر العراقيل والصعاب التي تعترض طريقه حق قدرها...

ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته الحقيقية من كثيرين غيره!!!

وقد يفيده خداع النفس ولكنه لا يرتضيه..بل على العكس يحاول أن يقدر إمكانياته حق قدرها..

فمتى وثق بها عمد إلى تجربتها واثقا مطمئنا!!

ومما لا شك فيه أن تجد من معارفك وأصدقائك من يمثلون هذين النوعين من الواثقين بأنفسهم مما يعطيك الدليل الدافع على وجودهما فعلا في الواقع....

٣-هل عندنا ثقة بالنفس؟؟؟ هل نحن واثقون من أنفسنا؟؟

مع أننا ذكرنا سابقا أنواع الثقة بالنفس وذكرنا أن واقع الحياة يوجد فيه هذان النوعان فإن عدد الخارجين عن هذين النوعين المغاليين في الثقة بالنفس يفوق كل تقدير !!

بل إن أكثر الناس يطبعهم افتقاد الثقة بالنفس لذا فهي تعتبر من أهم العقبات التي يجب على الإنسان أن يتخطاها وكلنا مررنا في حياتنا وكنا أحيانا مفتقدين ثقتنا بأنفسنا ولكن بالتعلم أصبحنا واثقين

ويبقى هنا سؤال..

لماذا كان أكثر الناس ضعاف الثقة بالنفس؟؟؟؟

يقول عالم النفس الشهير ألفريد إدلر: " إن البشرية جميعا خرجوا إلى الحياة ضعافا عراة عاجزين..وقد ترك هذا أثرا باقيا في التصرف الإنساني ويظل كل شيء حولنا أقوى منا زمنا يطول أو يقصر..حتى إذا نضجنا ألفينا أنفسنا كذلك تواجها قوى لا حول لنا أمامها ولا قوة..ويقفل عندها شرك الحياة

المتشعبة العصرية كما يقفل الشرك على الفأر؛فهذه الظروف القاهرة نخلق ونعيش فيها تترك في الإنسان أثرا وإحساسا بالنقص باقي الأثر..ومن ثم تنشأ أهداف القوة والسيطرة التي توجه تصرفات البشر..."

ولعل هذا الكلام فيه شيئا من الصحة يتوافق مع قول الله عز وجل(وخلق الإنسان ضعيفا..) وقوله عز وجل(والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا ..)

لذا فعلى الإنسان أن يسلك طريقه في الحياة آخذا بأسباب القوة والنجاح والإبداع فإنه بذلك يزداد قوة وثقة بنفسه مع الوقت...

ومع ذلك فإن واحدة من أولى الخطوات لاكتساب الثقة بالنفس هي أن تدرك عزيزي القارئ مدى شيوع الإحساس بالنقص بين الناس...

فإذا جعلت هذه الحقيقة ماثلة في ذهنك ابتعد عنك انفرادك دون سائر الخلق بما تحسه من نقص!!!

ولأن النقص من الشيوع بمثل ما ذكرنا لذلك يجاهد الناس لاكتساب الثقة بالنفس حتى يرتفعوا لمستوى عال مرموق ولينفردوا عن غيرهم

ولكن وعلى الجانب الآخر ومع الحقيقة السابق ذكرها فإن كثيرا من الناس يحسون بإنفرادهم بالنقص عن من حولهم من الناس فيما يسمى بـ"عقدة النقص" .... فهل تعاني من عقدة النقص؟؟؟

قبل أن تجيب على هذا السؤال اسمع أولا عالم النفس الشهير إدوارد إدلر وهو يعرف الإحساس بالنقص فيقول:

"هو شعور يحدو بالمرء إلى الإحساس بأن الناس جميعا أفضل منه في شـــيء أو آخر.."

وليس المقصود من هذا أن يشعر الإنسان بالتواضع أمام الناس ...فهذا أمـــر محمود..وإنما المقصد أن يتنامى هذا الشعور في الإنسان إلى الحد الذي يشعره بالدونية والعجز والفشل !!!

ومثل هذا الشعور إذا تمكن من أي أحد منا فإنه يكون نقمة عليه ..تجعله لا ينعم بسكينة النفس التي من حقه أن ينعم بها فهو يبذل جهـــدا متواصـــلا للتعويض عن نقصه سواء كان حقيقيا أن متوهما...

لذلك تم إنشاء...

نادي الإحساس بالنقص

وفي هذا النادي قد لا يرى أي عضو من أعضاؤه زملائه في!!!

ومع ذلك فإن ناد واحد يجمعهم !!!

وتحدد شروط عضويته بالصفات التالية:

١-التلهف على الحب والعاطفة:

"إنه لا يحبني"

هذه قولة كثير من الزوجات اللاتي يعانين من التعاسة في حياتهن الزوجية!!

لقد كانت مدللة عند أهلها ..كانوا يغدقون عليها الحب والعاطفة..

إنها طفلتهم الوحيدة..وتوقعت نفس المعاملة من زوجها..

ولكن مع مرور العام الأول من الزواج بدأت تشعر أن زوجها قلل من حبه لها وكانت شكواها أنه لم يعد يحبها...مع أن زوجها شديد الحب لها!!!!!!

ولكن كان داخلها إحساس بالنقص ، وكانت تتساءل : هل كان والداها يغدقان عليها بالحب لمجرد أنها وحيدتهما أم أنها كشخصية تستحق هذا الحب؟؟؟؟؟

هكذا كان تصورها عن نفسها....

وكثير من أعضاء ذلك النادي لديهم الإحساس أنهم شخصيات لا تستحق الحب ...فلذلك لا يشعرون بحب الآخرين لهم!!!

٢-الرغبة في بلوغ الكمال المثالي:

"ليس عظيما بالقدر الكافي.."

هكذا يقول لنفسه كلما فعل شيئا ...

فلديه شعور مستمر أن أفعاله وأعماله لم تصل إلى الحد الذي يرضى عنه!!!

وإذا بحثت داخل نفسه وجدته يبحث عن " الكمال الوهمي " الذي لا يمكن ان يصل إليه من البشر أحد بعد الأنبياء عليهم السلام ولن يستعيد هذا الشخص ثقته بنفسه إلا إذا علم أن كل ما نفعله يجب أن يعتريه حتما بعض النقص....

٣-سرعة التسليم بالهزيمة:

" لن أستطيع أن أكمل "

هكذا يكون رد فعله إذا بدأ محاولة ما!!!

وأنت متأكد أنه يستطيع فكل قدراته تقول ذلك !!!

ومهما تشجعه فقد يتقدم قليلا ثم تراه ضجرا مكفهرا يلقي ما في يديه قائلا"لا أستطيع"!!!

فما الذي يمنعه؟؟؟؟

إن الإحساس بالنقص هو الذي يعطيه شعورا دائما بالخوف من النجاح!!!

٤-التأثر السلبي بنجاح الآخرين:

التقى أحدهم بزميله في الدراسة بعد أعوام...واستمع لقصة نجاحه ...

وكيف امتلك صيدلية وسيارة ومترل في حي راق أو أن أحد أبناؤه في المدارس الخاصة ويستمع إليه ويكاد يشعر بالدوار وكأن غولا يأكل قلبه!!!

إنه بالقياس إلى صديقه لم يحقق شيئا يذكر !!!

نعم لديه صيدلية وسيارة ومترل وزوجة وأولاد ولكن ليست في مستوى صديقه ...ويا لتلك السيارة المتهالكة التي يركبها بالمقارنة مع صديقه رغم إن صديقه يدفع قسطا شهريا!!!!مقداره ألف جنيه!!!

وانطلق يندب حظه وهو يقارن بينه وبين الآخرين وذهبت ثقته بنفسه مع تيار الحسرة على قدره بالمقارنة بأقدار الناس

٥-الحساسية المفرطة:

"ماذا تقصد بهذا؟؟؟"

هكذا يقولها عند أي كلمة يوجهها إليه أحد ...

لو غفل عنه زميله عن توجيه التحية إليها...

أو لو دخل على اثنين يتحدثان فسكتا...
وآه لو وجه إليه أحدهم نقدا ولو بأسلوب لطيف!!!!
وقد يسيء الأدب مع زملائه!!!
إنه من أبرز أعضاء نادي الشعور بالنقص لأنه كما يقولون.." يعمل من الحبة قبة!!!! "

٦-افتقاد روح الفكاهة:
"هل تسخر مني!!"
سريعا ما يتجهم وجهه وهو يقول تلك الكلمة عندما يوجه إليه أحد أصدقائه دعابة تمس شخصيته..وما ذلك إلا لافتقاده لروح الدعابة ...ونشأ ذلك في الأصل من شعوره بالنقص!!!

٣-ما هي أهمية الثقة بالنفس؟؟ " لماذا نحتاج الثقة بالنفس؟؟ "

كما سبق وأن ذكرنا في النقطة السابقة كيف هي حالٍ من لا يثقون بأنفسهم من اضطرابات في الحالة النفسية وإهدار الكثير من طاقـاهم وإمكانيـاهم بسبب عدم الثقة بأنفسهم وبقدراهم كما أهم يكونون مترددين جـدا ولا يستطيعون أخذ قرار واحد بأنفسهم وضف على ذلك ما يؤدي ذلـك إلى نتائج سلبية في حياهم من فشل في تحقيق أي نجاح ومن فشل في إقامـة أي

علاقات اجتماعية فأمثال هؤلاء ينفر منهم أقرب الأقربين إليهم بسبب سلوكهم الغير طيبكما سبق وأن ذكرنا...

وهنا تكمن أهمية الثقة بالنفس لأنها أيضا تكفل لصاحب الهدف والرسالة الدفعة المناسبة لتحقيق ما يرغب ..

وتختلف الرسالة علوا وهبوطا بدرجة الثقة بالنفس فكلما زادت نجد آمالا وطموحات وأحلام تزداد معها ...

وكذلك تزداد معها أيضا كمية العلاقات الاجتماعية لأنه سيكون محبب للجميع...

وكما سبق وأن ذكرنا فالواثق بنفسه يعتبر منفردا عن معظم الناس..

كما أن الواثق بنفسه يؤثر على من حوله ، وفي الحياة مشاهد كثيرة تمر علينا من هذا الصنف...

٤ - هل أنت واثق بنفسك؟؟؟

سؤال أطرحه عليك عزيزي القارئ لتراجع أوراقك...

فبعد ما ذكرت لك عن الثقة بالنفس يبدو أنك متحمس لأن يكون عندك ثقة بنفسك...

فهل أنت واثق بنفسك؟؟؟

أم أنك تريد أن تخدع نفسك وتقنعها بأنك واثق بنفسك وكذلك الآخرين؟؟

سؤال مهم جدا قد تحتار في الإجابة عليه وقد لا ..ولكن حتى يطمئن قلبك...

وحتى تتأكد من ذلك أهدي إليك عزيزي القارئ اختبارا حتى تتعرف على نفسك ..

هل أنت واثق من نفسك؟؟؟

أم تعاني من عقدة النقص؟؟؟

هذا الاختبار هو عبارة عن ١٥ سؤال وضعه علماء النفس حتى يتلمسوا بكل منها جانب من جوانب قوة وضعف النفس ليتأكدوا عن طريق ال١٥ سؤالا من درجة ثقتك بنفسك..

تنبيهات:

١-لاحظ قبل أن تجتاز هذا الاختبار أن هذه الأسئلة يجب أن تجيب عليها بصدق شديد وبدقة متناهية

٢-إجاباتك يجب أن تكون ما أنت عليه لا ما تحب أن تكون مهما كانت الإجابات مرة!!!!

٣-هذا الاختبار يعتمد أولا وأخيرا على مدى صراحتك وليس هناك درجة نهائية إنما يتم التقييم حسب الشرائح أي أن لكل درجة مدلول معين ومقياس معين وتحت مستوى معين

أهم شيء هو الصراحة حتى لا تندم على نتيجتك وتقول أنها ليست مطابقة للواقع!!

٤-لا تنظر إلى هذه الأسئلة على أنها وسيلة لمعرفة لماذا تخفق أو تخطيء؟؟؟ بل إنها سبيل لمعرفة كيف أنجح؟؟؟

٥-لا تحزن لما يتضح لك من نقاط ضعف ولا تمثل لها وإنما اعتبرها على أنها خميرة يجبْ أن تتحول لشيء نافع مجدي.. وكذلك اتخذه لمعرفة أي نوع من الثقة بالنفس تمتلك؟؟!!

فهل أنت مستعد لخوض هذا الاختبار؟؟؟!!!

اختبار قياس درجة الثقة بالنفس

أجب عن الأسئلة التالية شريطة أن تكون إجابتك بإحدى الخيارات التالية:

نعم- غالبا - أحيانا - نادرا - لا

(مع توخي الدقة والملائمة لواقعك الحالي)

١-هل يتهمك الناس بحب التفاخر؟

٢-هل تجتهد في تجاهل العرف والتقاليد؟

٣-هل يصيبك الارتباك حين تقدم للغرباء؟

٤-هل تحاول التأثير في الآخرين بارتفاع صوتك ؟

٥-هل تقاطع محدثك باستمرار لتتحدث أنت؟

٦-هل تشعر في نفسك بالحزن لنجاح الآخرين؟

٧-هل ترى أن الوضع الاجتماعي من حولك كله أخطاء؟

٨-هل تجتهد في لفت الأنظار إليك وإن كان بتصرفات غير لائقة؟

٩-هل ترغب في الملابس الشاذة والعادات الغير شاذة بدعوى الموضة؟

١٠-هل تحب أن تقول أشياء تؤذي الآخرين؟

١١-هل تغضب إذا ألقيت إليك نكتة تمس شخصك؟

١٢-هل تجتهد أن تحجب كل من عداك في شلة الأصدقاء؟

١٣-هل ترضيك المجاملة أكثر من إنجاز العمل؟

١٤-هل ترفض المقترحات التي تهدف إلى مساعدتك؟

١٥-هل تشك في قدرتك على اجتذاب الآخرين؟

التقييم:

أعط لنفسك التالي:

٢٠ درجة لـ"نعم"

١٥ درجة لـ"غالبا"

١٠درجات لـ"أحيانا"

٥ درجات لـ"نادرا"

صفر درجات لـ"لا"

فإذا كان مجموعك:

أقل من ٢٠٠ : فهنيئا لك ثقتك بنفسك

من ٢٠٠ إلى ٢٥٠: أنت حامل لبطاقة العضوية ولكن عندك قدرة على المقاومة

أكثر من ٢٥٠: أنت عضو بارز في نادي الإحساس بالنقص

٥-ما هي تصورات الناس الخاطئة عن الثقة بالنفس؟؟

هناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس توجد في عقول الكثيرين وهي كالتالي:

- أنها موجودة بالكلية أو مفقودة بالكلية ، فهذا واثق بنفسه وهذا غير واثق بنفسه أبدا!!!!!

والواقع ان الثقة بالنفس تتماوج ارتفاعا وانخفاضا حسب مقوماتها والظروف المحيطة بها " الموقف- المكان- الزمان-الموضوع....الخ"

فالشخص الذي يتحدث عن موضوع يعلمه جيدا تكون ثقته أفضل مما لو تكلم في موضوع لا يعلم عنه شيء

أما إذا كان المؤشر مرتفع بغض النظر عن المقومات فهذا يدل على علة في الشخص ذاته (تضخم الذات يصاحبه ثقة ظاهرية زائفة)

والعكس صحيح فإذا كان المؤشر منخفض بغض النظر عن المقومات فهذا يدل على علة في الشخص ذاته (تحقير الذات يصاحبه ضعف في الثقة بالنفس)

- أنها تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان مخطئا!!!

والصحيح عكس ذلك ؛ فالواثق بنفسه يغير رأيه إذا أتضح له ذلك الصواب في غيره ، فهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم في غزوة بدر يغير موقع المعسكر ويأخذ برأي الصحابي بعدما أتضح له الصواب

- أنها تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم

- أنها تقتضي نبذ الحياء والتسلح بشيء من الجرأة المبالغ فيها وهذا يدفعه إلى لاقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق مثل التدخل في خصوصيات الغير والسؤال عن أمورهم الشخصية ونحو ذلك

- أنها تنعكس على القدرة على المفاخرة والمباهاة والتحدي والتعاظم والتعالي

٦-كيف نبني عندنا الثقة بالنفس؟؟ "برنامج كن واثقا!!!"

الحقيقة التي تقال وقد لا يعلمها الكثيرون أن الثقة بالنفس تكتسب وتتطور ولم تولد مع احدنا حين ولد – كما أوضح عالم النفس الشهير إدوارد إدلر- فأي شخص تجده واثقا من نفسه ويسيطر على قلقه لا يجد صعوبة في التعامل والتأقلم في أي زمان ومكان ، فاعلم أن هذه الثقة قد اكتسب كل ذرة فيها بالجهد والعرق!!!

ولكننا غالبا ما نردد هذه الكلمة وكثيرا ما نسمع أشخص كثر يرددون..
"إني أفتقر إلى الثقة بالنفس!!!!"

إن عدم الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة ببعضها البعض تبدأ "بانعدام الثقة بالنفس " ثم يليها " الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك" مما يؤدي إلى القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه بأن يصدر عنـــك ســـلوك أو تصرف سيء أو ضعيف...
وفي العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك وهـــذا يـــؤدي إلى الإحســـاس بالخجل من نفسك ومن ثم يقودك هذا إلى نقطة البداية وهي "انعدام الثقـــة بالنفس"...مما يزيد الطين بلة!!!

وهكذا نرى كيف تدمر حياتك بيدك بفعل هذا الإحساس الســـلبي اتجـــاه نفسك وقدراتك...

وبالتالي تأتي الخطوة الأولى وهي " التقرير"...
قرر عزيزي القارئ التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار الســـلبية والـــتي تعتبر بمثابة الموت البطيء لطاقتك ودوافعك!!!
لا تستسلم لتيار الحياة يجيء بك يمنة وشمالا ...
اتخذ قرارا بالتوقف عن إيلام نفسك وتدميرها....

ومن ثم تأتي الخطوة الثانية وهي"تحديد مصدر المشكلة"
إسأل نفسك عزيزي القارئ:

- ❖ أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟؟
- ❖ هل ذلك بسبب تعرضي لحادثة وأنا صغير..كالإحراج او الاستهزاء بقدراتي ومقارنتي بالآخرين؟؟؟
- ❖ هل السبب أني فشلت في أداء شيء ما كالدراسة مثلا؟؟؟؟
- ❖ أو أن أحد المدرسين أو رؤسائي في العمل قد وجه لي انتقادا بشكل جارح أمام زملائي ؟؟؟
- ❖ هل للأقارب دور في هذا الألم؟؟
- ❖ هل مازال هذا التأثير قائم حتى الآن؟؟؟

أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتوصل إلى الحل...
كن صريحا مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك...
وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها...

حاول ترتيب أفكارك ..
خذ ورقة وقلم واكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك...
تعرف إلى الأسباب الرئيسية والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة...
هل انتهيت؟؟؟

الآن انتقل إلى الخطوة التالية..

وهي البحث عن الحل..

فبعد أن توصلت إلى المشكلة اجلس مع نفسك وحاورها في مكان هادئ..

كيف أستطيع أن أبني ثقتي بنفسي؟؟؟

كيف أحل هذه المشاكل والتي تسبب لي الإحساس بالنقص؟؟؟

تحاور مع نفسك وقل لها من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسي وبقدراتي ...

وما أن تقوم بذلك-وبصدق- حتى تظهر لك الحلول!!!

فكل واحد منا لديه مشكلة ما تسبب له الشعور بالخوف والقلق والإحساس بالنقص...

لذا فلن أستطيع أن أعطي لك حلا واحدا ومباشرا ومحددا!!!

لأن المشاكل كثيرة ولا تحصى وكل حسب ما واجه ويواجه من ظروف..

لذا سيكون الحل الذي سأقدمه لك مجرد نقاط تعينك وتساعدك لزيادة ثقتك بنفسك وهذا لا يمنع أولا أن تقدم أولا "بحل المشكلة" حتى نقطع مصدر إمداد هذا المرض لنعالج البقية الموجودة عندنا...

ننتقل الآن إلى الخطوة التالية..

وهي برنامج كن واثقا

والذي نقدمه لك لزيادة و بناء ثقتك بنفسك...

والذي يتكون من ١٧ خطوة كالتالي:

١-احرص على ألا تتفوه بكلمة أو فكرة سلبية تدمر حياتك وإذا أتتك فكرة سلبية اعكسها مباشرة بفكرة إيجابية

- ✓ أنت من يصنع حياتك بنفسك..
- ✓ أنت من تخلق الفكرة سلبية ام إيجابية حسب اعتقادك عن نفسك..

- ✓ ازرع الأفكار الإيجابية حتى تحصل على نتيجة طيبة...شخص واثق من نفسه...ولكن...كيف ذلك؟؟؟

ببساطة..

حدث نفسك باستمرار..

انظر إلى نفسك كشخص ناجح واثق من نفسه ومن قدراته...

استمع إلى حديث نفسك جيدا...

ارفع روحك المعنوية باستمرار...

في أوقات فراغك...قبل نومك...ساعة استيقاظك..

٢-إنس الماضي بكل إحباطاته ، وخذ منه ما ينفعك لتعيش حاضرك وتبني مستقبلك

سامح واغفر لأهلك وأقاربك وأصدقائك...

اغفر لكل من أساء إليك لأنك لست المسئول عن جهلهم وضعفهم الإنساني...

تذكر أن الله العظيم يغفر..

وأنت الضعيف ألا تغفر!!!!!!

٣-ابعد كل البعد عن المقارنة بينك وبين الآخرين فأنت تستطيع ان تكون ناجحا بل وأكثر منهم إذا أردت ذلك

لا تكن جاهلا وتقول "لا أستطيع"...

ما لا تستطيعه هو مالا يستطيع أن يقوم به سائر البشر ...

احذف لا أستطيع من حياتك..واشطب كلمة مستحيل من قاموس أفكارك...

٤-ركز على مجال إبداعاتك

الإنسان ليس عبقري في كل شيء ...

فكل إنسان عبقري في شيء معين..

اهتم بهذا الشيء ... وطور هواياتك الشخصية..

كن كما تريد لا كما يريدك الآخرون!!!

كلما سمعت صوت بداخلك يقول عن شيء انه صعب..قل لنفسك انا قادر على تحقيقه فأنا واثق من قدراتي التي وهبني الله إياها..

اسبدل الشك بالتصميم..

تذكر أن كثيرا ممن يفشلون ويستسلمون لو أنهم صبروا لدقائق لنجحوا فيما كانوا يريدونه!!!

٥-آمن بذاتك وبقدراتك التي وهبك الله إياها

اعلم أن إيمانك بهذه القدرات واستغلالك لها هو من إيمانك بالله وشكرك له...فالشكر من الأسس التي يبنى عليها الدين والإيمان بالله..

آمن بالله وبرسوله..وبالقدر خيره وشره..واعلم انك مادمت قد قدمت لعمل الخير فإن الله عز وجل لن يخذلك أبدا..لأنه عادل والعادل لا يظلم أبدا..

لا تعتقد انك ضعيف أو لا تمتلك قدرات ..فراجع نفسك وتذكر واسأل نفسك سؤال منطقي..

كيف أكون مخلوقا للتعمير والإصلاح في الأرض وليس لي قدرات؟؟؟

قل لنفسك ما المانع في أن أغير الكون ؟؟؟؟ ألست مخلوقا لذلك؟!! وأقرب مثال لذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم..ألم يغير العالم بأسره من قاع البشر إلى أعالي المجد والحضارة؟؟؟

٦-تعبد لله وتيقن أنك عبد له وبهذه العبودية تكون في كامل حريتك لأنك تحررت من أن تكون عبدا لأي شيء آخر ...حتى نفسك وهواك!!

وبهذا التعبد في قلبك وكلامك وعملك من صلاة وزكاة وتعامل حسن مع الآخرين تنمي ذاتك وتزيد ثقتك بنفسك...

٧-احرص على العلم والتعلم

اطلب العلم في كل المجالات واقرأ كثيرا..

تخصص في مجال إبداعك وتثقف في كل المجالات الأخرى..

..علمية..أدبية..ثقافية..تاريخية..شرعية..خيالية..جغرافية..إلخ

بذلك تنمي عقلك ويزداد إدراكك ..

بالعلم تنمي نفسك نحو مواجهة الحياة بلا رهبة ...

بالعلم تزداد يقينا..

٨-العمل وفق هدف

هذا ما قلناه منذ البداية...

حدد هدفك وفق إمكانيات وقتك الحاضر..

حقق أهدافك وإن كانت صغيرة فهي تزيد ثقتك بنفسك..

اختر لنفسك مشروع أو هدف صغير وبسيط وحققه..وستجد ثقتك بنفسك قد ارتفعت جدا!!!

٩-خالط ذوي الأنفس العالية وتنافس معهم وابعد عن ذوي الأنفس الرديئة والغايات الساذجة

قال صلى الله عليه وسلم:"المرء على دين خليله..فلينظر أحدكم من يخالل" -صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم-

١٠- فكر في النجاح دوما وأنك شخص ناجح،وتذكر انه باستطاعتك إنجاز أي شيء إذا أردت ذلك

١١-لا تجعل من نفسك نسخة للآخرين

كن أنت ذاتك...

بدلا من البحث عن قدوة..كن أنت القدوة..

١٢- صم آذانك عن هؤلاء المحبطين الذين يحاولون إحباطك وتدمير حياتك باستمرار ولا تضع لهم أهمية ..

١٣- شارك في النقاشات والمحاورات الجادة الإيجابية وزد نفسك ثقة..

١٤- تذكر أن كل شخص آخر هو شخص مثلك تماما يمتلك نفس قدراتك ..ربما أقل،ولكن هو يحسن استغلالها لأنه يحسن عرض نفسه بثقته في نفسه وقدراته أكثر منك..

١٥- إشغل نفسك بمساعدة الآخرين

إبتسم لمن حولك وكن سعيداً دائماً..

تذكر أنه كلما كنت واثقاً من نفسك كلما كنت قادراً على التحكم في مشاعرك..ولا يستطيع أحد أن يعكر صفوك!!

١٦-اهتم بمظهرك جيداً ولا تهمله

يظل المظهر أول ما يقع عليه نظر الآخرين ولكن تذكر ألا تجعله خيلاءاً ولا كبرياءً على الآخرين..ولكن كن متواضعاً تكن واثقاً..

١٧-تذكر أن أي شيء يجب أن يوزن بميزان فلا يزيد عن حده ولا ينقص..

فإذا أردت أن تكن واثقا من نفسك فلا تجعل الإحساس بالثقة يتدهور إلى تضخم الذات والإعجاب بالنفس والخيلاء والكبر..

ولكن تذكر أن قدراتك إنما هي من نعم الله عليك لذا فبدلا من ذلك اشكر الله وتواضع له وسيطر على نفسك ...

وفي ختام هذا الفصل ...

أحب أن أوجه لك عزيزي القارئ سؤالا..

إذا كنت لست واثقا بنفسك.. فمن سيثق بك؟!

وهكذا أعزائي القراء نكون قد أنهيا حديثنا عن موضوع الإبداع ..

تمارين عامة

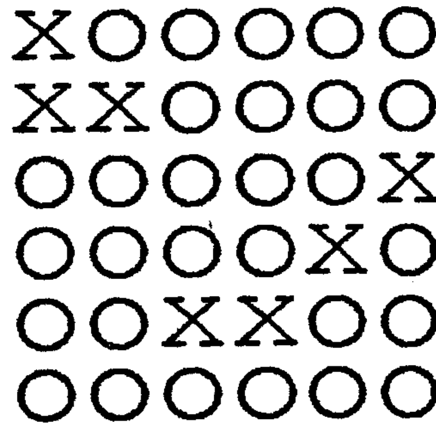
أعجبني كثيراً موقع منتدى بالإنترنت عندما كان الأخ حمد يناقش فكرة كيف تكون مبدعاً ، فشرح بعض الإختبارات لتفكر ولتقيس مدى السرعة والبديهة لديك ، فعرض بعض الإختبارات :

الأول:

رؤية ما لا يراه الآخرون:

طرح الفنان الفرنسي بول سيزان **Paul Cezanne** تصوراً جديداً لتعددية الرؤى المتأصلة في النظر للعالم . منطلقاً في منظوره من حقيقة بسيطة بعض الشيء : إذا اقترب الانسان من سطح بصري بعين واحده مفتوحة أولا ثم اغمض تلك العين ونظر لنفس المساحة بالعين الأخرى ، فسوف يختلف المنظر . وبالمثل إذا غير المرء موضعه سيتبدل المنظر من جديد . وقد تمثلت عبقرية سيزان في إدراك الإمكانات الإبداعية التي تتيحها تلك الاختلافات في الإدراك للفنان عند النظر للعالم ، وأمكنه أن يغير طبيعة الفن .

عد علامات الـ O في الشكل التالي :



hemad

إن الطريقة المعتادة لحل هذه الفزورة هي إحصـــاء علامـــات O واحـــدةً واحدة . ومع ذلك فالأمر يصبح أسهل وأسرع كثيراً إذا غيرت منظـــورك وأحصيت علامات ال X بدلا من ذلك . وهناك طريقـــة أخـــرى وهـــي بالضرب ، بحيث نحسب علامات ال X و نظرب عدد حواف الطـــول في العرض ثم نطرح مجموع ال X من المجموع الكلي . فتكون الاجابه هي عدد علامات الـــ O إننا من خلال النظر للمشكلة بطريقة مختلفة ، وجدنا سبيلاً أسرع لحلها .

إن الاستراتيجيات المذكورة في الجزء الأول تبين كيف يولد العباقرة المبدعون كما ثريا ومتنوعا من الرؤى المختلفة عن طريق تمثيل مشكلة ما بطرق تشمل ما يأتي :

- إعادة صياغة المشكله بطرق كثيرة ومختلفة .
- تمثيل المشكلة بيانيا ورسم خرائط وأشكال لها .

الثانى :

اجمع الأعداد التالية بأسرع ماتستطيع بدون ورقة وقلم :

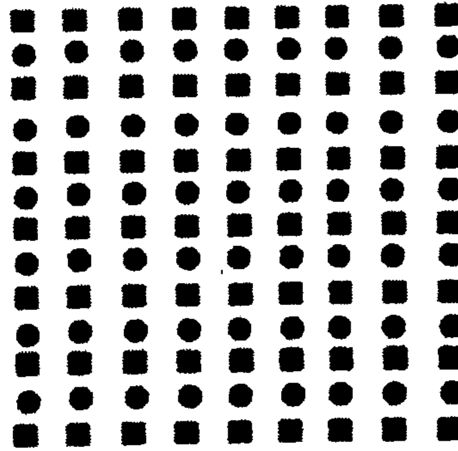
بسرعه لديك ٧ ثوان :

1000
40
1000
30
1000
20
1000
10

لسبب ما تجد عقولنا صعوبة في معالجة هذه الأعداد بهذا الترتيب ، خاصة الذين تعلموا منا الجمع باستخدام نظام أعداد عشرية . ويتوصل كثيرون إلى أن الإجابة هي ٥٠٠٠ ، لكن هذه الاجابة خاطئة لأن المجموع هو ٤١٠٠ و ويبدو أنه حتى بناء مسألة رياضية بسيطة يمكن أن يربك عقولنا ويضللنا .

الثالث:

شاهد الصوره لمدة نصف دقيقه أو دقيقه وضع في بالك ما رأيته.



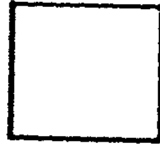
يرى معظم الناس هذا النمط على انه مربع مكون من صفوف مربعــات أو دوائر ، ولا يرى أنه أعمدة من المربعات والدوائر التبادلية .

وما إن يقال لهم أنه يمكن رؤيته كأعمده من المربعات والدوائر التبادليــة ، حتى يروه كذلك بالطبع .لقد تعودنا على تنظيم الأشياء المتماثلة في عقولنا بصورة سلبية ، أما العباقرة على الجانب الآخر فهم يتمردون علــى ذلك التعود ويبحثون بفاعلية وحماس الى طرق مختلفة عن سائر الآخرين لكي يحلوا نفس المشكلة .

الرابع :

الشكل التالي عبارة عن مربع محدود بأربع نقط . والمربع هومســتطيل لــه أربعة أضلاع متساوية وأربع زوايا قياس كل منها ٩٠ درجة . حرك نقطتين واصنع مربعاً أكبر مرتين من المربع الموضح في الشكل

أمامك ستون ثانية فقط



الحل : إن الحيلة تكمن في كلمة " مربع " ، ذلك أن تعريف كلمة " مربع " يؤثر على تفكيرك ويقلل من قدرتك على رؤية الإجابة الصحيحة . ويحاول معظم الناس حل هذه المسألة عن طريق إبقاء أضلاع المربع الأكبر متوازية مع أضلاع المربع الأصغر . إلا أن ذلك لن يفلح .

أما إذا أعدت صياغة المشكلة وأعدت التفكير في شكل ، فقد تكتشف معين هو " مربع مرتكز على نقطه "، وأنك إذا رسمت خطاً قطريا يصل بين زاويتين متقابلتين ثم حركت النقطتين الأخريين لتصنع بقية الزوايا فسوف تحصل على مربع أكبرمرتين من المربع الأصلي.

المراجع References

- كتاب "أتح لنفسك فرصة" لـــ (جوردون بارون)
- كتاب "كيف تصبح مبتكرا" للدكتور خالد عزت خلاف
- كتاب"حتى لا تكون كلاً " للدكتور عوض القرني
- كتاب "قواعد وفنون التعامل مع الآخرين" للدكتور علي الحمادي
- كتاب "حطم صنمك" للدكتور مجدي الهلالي
- كتاب " إدارة الذات" للدكتور أكرم رضا
- مقالات بموقع مفكرة الإسلام
- مقالات بمنتدى موقع الأستاذ عمرو خالد
- مقالات بمنتديات الحصن النفسي
- مقالات متفرقة على الإنترنت

قائمة بإصدارات المركز

١	موسوعة التجارة الإليكترونية رقم (١) البيع والشراء عبر مواقع المزادات داخل الشبكة	١٥ج
٢	موسوعة التجارة الإليكترونية رقم (٢) كيف تصمم موقع يبيع منتجاتك عبر شبكة الإنترنت	١٢ج
٣	موسوعة التجارة الإليكترونية رقم(٣) التصدير والإستيراد باستخدام شبكة الإنترنت	١٢ج
٤	موسوعة التجارة الإليكترونية رقم(٤) التسويق باستخدام البريد الإليكتروني	١٢ج
٥	موسوعة التجارة الإليكترونية رقم(٥)كيف تبيع مئات المنتجات الإسلامية عبر شبكة الإنترنت	١٠ج
٦	موسوعة رقم(٦) إستخدام الـ drop shipping لعمل أرباح كبيرة بدون رأس مال	١٠ج
٧	موسوعة رقم(٧) التسويق باستخدام آلات البحث والدلائل	٨ج
٨	موسوعة رقم (٨) التسويق بواسطة البرامج المشاركة (الإعلانات باستخدام الشبكة)	٩ج
٩	موسوعة رقم (٩) نظم الدفع الإليكتروني (طرق الدفع عبر الإنترنت)	١٠ج
١٠	موسوعة رقم (١٠) تعلم اللغة الإنجليزية التجارية وكيفية كتابة رسائل بالإنجليزية	١٢ج
١١	موسوعة رقم (١١) و(١٢) خدمة العملاء عبر شبكة الإنترنت	١٠ج
١٢	كيفية كتابة السيرة الذاتية Jobs online	١٠ج
١٣	البحث داخل شبكة الإنترنت	١٠ج
١٤	دليل المواقع التجارية(الطبعة الثانية)	١٠ج
١٥	دليل المواقع الصحية(الطبعة الثانية)	١٠ج
١٦	دليل المواقع العلمية(الطبعة الثانية)	١٤ج
١٧	2006 online sellers (كتاب البيع والشراء عبر الشبكة(باللغة الإنجليزية)	١٠ج
١٨	الإنترنت و أولادك (الحماية من أخطار شبكة الإنترنت)	٧ ج
١٩	ثورة الإنترنت (تعليم واستخدام) - الطبعة الأولى	٧ ج
٢٠	ثورة الإنترنت (الطبعة الثانية)	١٢ج
٢١	دليل المواقع على الإنترنت (الطبعة الأولى)	٧ ج
٢٢	(موسوعة) أسرار الكمبيوتر والإنترنت (عناوين متفرقة)	٧ ج
٢٣	دليل المواقع الإسلامية (كن مسلماً عبر شبكة الإنترنت) الطبعة	٥ ج

	الثانية	
٢٤	الدعوة عبر شبكة الإنترنت(كن داعياً عبر شبكة الإنترنت)	٥ج
٢٥	وافلســــطين	٥ج
٢٦	كيف تستخدم الإنترنت لتقول للعالم من هو محمد(صلى)	٥ج
٢٧	كيف تصبح مبدعاً (جديد ١٠٠%)	٩ج
٢٨	(موسوعة) كيف تصبح ...؟؟ عناوين متفرقة	
٢٩	(موسوعة) كومبو والشاطر نت (سلسلة تعليم الكمبيوتر والإنترنت للأطفال) تحت الطبع	
٣٠	(تعلم ويندوز وأوفيس) تحت الطبع- سلسلة كتب	
٣١	موسوعة تصميم صفحات الويب (تحت الطبع) – سلسلة كتب	

عروض خاصة

فى حالة الشراء من مركزنا مباشرة أو عبر موقعنا بالإنترنت:

١- عند شراءك موسوعة التجارة الإليكترونية كاملة (١١ كتاب) يتم خصم ٢٠% من إجمالى التكلفة ، مع حضور ندوة مجانية يتم فيها شرح محتويات كل كتاب .

٢- عند شراءك موسوعة دليل المواقع (التجارية – الصحية – العلمية – الإسلامية أى ٤ كتب) يتم خصم ٢٠% من إجمالى التكلفة مع حضور ندوة مجانية فى كيفية الدعوة عبر شبكة الإنترنت.

٣- عند شراءك أية ٣ كتب يتم خصم ١٥% من إجمالى التكلفة.

٤- عند شراءك كتابين أو كتاب يتم خصم ٥%

www.books4internet.com

دورات تدريبية فى الآتى (بأجر رمزى):

١- دورة (٢٠ ساعة) فى كيفية التصدير والإستيراد وكيفية إنشاء شركة تصدير وكيفية الحصول على منتجات تبيعها أو تشتريها.

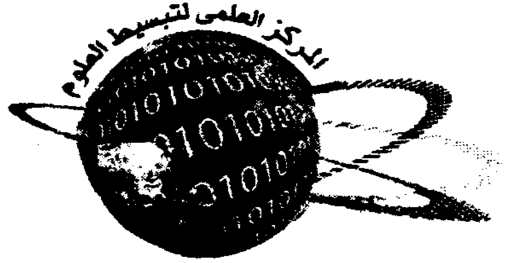
٢- دورة خاصة فى التجارة الإليكترونية (كيفية البيع والشراء عبر شبكة الإنترنت) (٢٠ ساعة) ، تعلم كيف تحقق أرباحاً وفيرة أثناء عملك بمنزلك فقط عن طريق الكمبيوتر والإنترنت.

٣- دورة لغة إنجليزية وبرنامج وورد وإنترنت (٣٠ ساعة) يتم فى هذه الدورة تأهيلك للعمل على الإنترنت بإحتراف والقيام بأعمال التجارة الإليكترونية.

٤- دورة التأهيل للحصول على شهادة ICDL (٤٠ ساعة).

٥- دورة فى كيفية عمل السيرة الذاتية والحصول على وظيفة (١٥ ساعة).

المحتويات Contents



المركز العلمي لتبسيط العلوم

٢٢ حسن رفعت، سيدي بشر، إسكندرية

تليفون: ٥٢٩٨٤٢٨ – فاكس: ٥٢٩٨٤٢٨

International: 0106367467

www.books4internet.com

scss@books4internet.com